МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
**РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ,  
протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

[Пояснительная записка 4](#bookmark6)

[Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» 4](#bookmark8)

[Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» 5](#bookmark10)

[Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане 7](#bookmark12)

[Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8](#bookmark15)

1. [класс 8](#bookmark17)
2. [класс 10](#bookmark19)
3. [класс 12](#bookmark21)
4. [класс 14](#bookmark23)
5. [класс 16](#bookmark25)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне основного общего образования 24

[Личностные результаты 24](#bookmark30)

Метапредметные результаты 25

Предметные результаты 27

1. [класс 27](#bookmark32)
2. [класс 28](#bookmark34)
3. [класс 30](#bookmark36)
4. [класс 31](#bookmark38)
5. [класс 33](#bookmark40)

Тематическое планирование 35

1. класс (68 ч) 35
2. класс (68 ч) 59
3. класс (68ч) 77
4. класс (68 ч) 97
5. класс (68ч) 121

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы **3**

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Тре­бований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте ос­новного общего образования, а также на основе характеристи­ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объ­ективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образо­вательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и техноло­гий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабо­чая программа сохраняет исторически сложившееся предна­значение дисциплины «Физическая культура» в качестве сред­ства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жиз­

**4**

Примерная рабочая программа

ненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультур­но-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культу­ре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физиче­ской культуры для укрепления и длительного сохранения соб­ственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школь­ников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**5**

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержа­ние Примерной 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**1**), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовлен­ность учащихся, освоение ими технических действий и физи­ческих упражнений, содействующих обогащению двигатель­ного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного реги­она или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе

**1**С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культу­ре, рекомендованных Министерством просвещением Российской Федерации

**6**

Примерная рабочая программа

содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В насто­ящей Примерной рабочей программе в помощь учителям фи­зической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание Примерной рабочей программы изложено по го­дам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуника­тивных и регулятивных действий, соответствующих возмож­ностям и особенностям школьников данного возраста. Лич­ностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисци­плины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физиче­ская культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализо­ваны во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетево­го взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**7**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. 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 заня­

**8**

Примерная рабочая программа

тий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**9**

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

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

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

1. 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

**10**

Примерная рабочая программа

учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной ра­ботоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режи­ме учебной деятельности.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*Баскетбол. Технические дей­ствия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**11**

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

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

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

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

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

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

1. 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

**12**

Примерная рабочая программа

двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самосто­ятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препят­ствий способами «наступание» 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**13**

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

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

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

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

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

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

1. 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.

**14**

Примерная рабочая программа

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, пе- релазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшаж- ного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плава­нии кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассей­

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**15**

на при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

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

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

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

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

1. 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.

**16**

Примерная рабочая программа

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче­ских и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле­

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**17**

тики 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 препят­

**18**

Примерная рабочая программа

ствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направ­лениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сю­жетно-образные и обрядовые игры. Технические действия на­циональных видов спорта.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**19**

тивных 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 посильной 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).

**20**

Примерная рабочая программа

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 полуприсе- де (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 ре­жимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивно­сти, с соревновательной скоростью.

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

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

***Модуль «Спортивные игры»****.*Баскетбол.*Развитие ско­ростных способностей*. Ходьба и бег в различных направлени­

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**21**

ях 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. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с по­следующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после

**22**

Примерная рабочая программа

отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**23**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

6 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;

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

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

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

6 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;

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

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

6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осу­ществлять профилактические мероприятия по регулирова­

**24**

Примерная рабочая программа

нию эмоциональных напряжений, активному восстановле­нию организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;

6 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;

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

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

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

6 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:***

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

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

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

6 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;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**25**

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

6 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;

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

6 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;

6 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;

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

6 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно­го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и мо­

**26**

Примерная рабочая программа

делировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

6 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;

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

6 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;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**27**

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

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

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

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

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

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

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

6 демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

6 контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним призна­

**28**

Примерная рабочая программа

кам во время самостоятельных занятий физической подго­товкой;

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

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

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

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

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

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

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

6 выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**29**

мячу с разбега; использование разученных технических дей­ствий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 выполнять переход с передвижения попеременным двух- шажным ходом на передвижение одновременным одношаж­

**30** Примерная рабочая программа

ным ходом и обратно во время прохождения учебной дистан­ции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

6 демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**31**

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

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

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

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

6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

6 выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

6 демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

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

**32**

Примерная рабочая программа

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**33**

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

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

6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

6 выполнять повороты кувырком, маятником;

6 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**34**

Примерная рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 КЛАСС (68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **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 сведе- | *Беседа с учителем (с* использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Знакомство с программным материалом и требования­ми к его освоению»:   * обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; * высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.   *Беседа с учителем.* Тема: «Знакомство с системой дополнительно­го обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:   * интересуются работой спортивных секций и их расписанием; * задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.   *Коллективное обсуждение (с* использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности совре­менного человека»:   * описывают основные формы оздоровительных занятий, конкре­тизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ния об Олимпийских играх Древней Гре­ции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности | на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировоч­ные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спор­тивно-оздоровительной направленности;   * осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче­скую подготовленность.   *Коллективное обсуждение (с* использованием подготовленных уча­щимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учи­теля). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:   * характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; * анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; * устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр |
| **Способы самостоя­тельной деятельности** | Режим дня и его значение для учащих­ся школы, связь с умственной работо­способностью. | *Беседа с учителем (с* использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Режим дня и его значение для современного школь­ника»:  ■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Составление индиви­дуального режима дня; определение основных индивиду­альных видов деятель­ности, их временных диапазонов и последо­вательности в выпол­нении.  Физическое развитие человека, его показа­тели и способы их измерения.  Осанка как показатель физического развития, правила предупрежде­ния её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплек­сов физических упражнений с коррек­ционной направленно­стью и правил их самостоятельного проведения. | * устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показате­лями работоспособности; * устанавливают причинно-следственную связь между планирова­нием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.   *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуально­го режима дня»:   * определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; * составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.   *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:   * знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; * приводят примеры влияния занятий физическими упражнения­ми на показатели физического развития.   *Индивидуальные самостоятельные занятия* (подготовка неболь­шого реферата с использованием материала учебника и Интерне­та). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:   * знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | 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 | * устанавливают причинно-следственную связь между нарушени­ем осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смеще­ние внутренних органов, нарушение кровообращения).   *Индивидуальные самостоятельные занятия* (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:   * измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): * выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; * заполняют таблицу индивидуальных показателей.   *Самостоятельные занятия (с* использованием материала учеб­ника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:   * составляют комплексы упражнений с предметами и без предме­тов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполне­ния; * составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполне­ния.   *Коллективное обсуждение* (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятель­ных занятий»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят приме­ры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использовани­ем физических упражнений и др.); * знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; * устанавливают причинно-следственную связь между подготов­кой мест занятий на открытых площадках и правилами преду­преждения травматизма; * знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в до­машних условиях, выбору одежды и обуви; * устанавливают причинно-следственную связь между подготов­кой мест занятий в домашних условиях и правилами преду­преждения травматизма.   *Проведение эксперимента* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:   * выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (нало­жением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); * разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоя­нии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; * разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; |

**О**

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Мини-исследование.* Тема: «Исследование влияния оздоровитель­ных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):   * измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигатель­ных действий) в начале, середине и по окончании самостоятель­ных занятий; * сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; * проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.   *Самостоятельные практические занятия.* Тема: «Ведение дневника физической культуры»:   * составляют дневник физической культуры |
| **Физическое совершенство­вание ( ч). *Физкультур­но-оздорови­тельная деятель­ность*** | Роль и значение физкультурно-оздоро­вительной деятельно­сти в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зри- | *Рассказ учителя.* Тема: «Знакомство с понятием «физкультур­но-оздоровительная деятельность»:   * знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная дея­тельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.   *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения утренней заряд­  ки»:   * отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | тельной 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 | без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с исполь­зованием стула;   * записывают содержание комплексов и регулярность их выпол­нения в дневнике физической культуры.   *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения дыхательной  и зрительной гимнастики»:   * знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; * разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.   *Индивидуальные занятия.* Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:   * закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливаю­щей процедуры способом обливания; * закрепляют правила регулирования температурных и времен­ных режимов закаливающей процедуры; * записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.   *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:   * записывают содержание комплексов и регулярность их выпол­нения в дневнике физической культуры; * разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно­имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с боль­шой амплитудой. |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие коор­динации»:   * записывают в дневник физической культуры комплекс упраж­нений для занятий на развитие координации и разучивают его; * разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; * составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.   *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на формирование телосложения »:   * разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; * составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры |
| ***Спортивно- оздорови­тельная деятель­ность.*** | Роль и значение спортивно-оздорови­тельной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | *Рассказ учителя.* Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни совре­менного человека.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Модуль «Гимнас­*  *тика»* | Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнасти­ческого козла с после­дующим спрыгивани­ем (девочки). Упражнения на низком гимнастиче­ском бревне: передви­жение ходьбой с пово­ротами кругом и на 90°, лёгкие подпрыги­вания; подпрыгивания толчком двумя нога­ми; передвижение приставным шагом (девочки). Упражне­ния на гимнастиче­ской лестнице: переле­зание приставным | * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; * описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); * совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); * определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; * совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; * описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб­ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; * определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; * разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | 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» | * ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в па­рах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; * описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); * определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле­ния техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; * выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в пол­ной координации; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образ­цом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный обра­зец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; * уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

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

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:   * знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; * разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастиче­ской скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; * контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:   * закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастиче­ской стенке разноимённым способом, передвижение пристав­ным шагом; * знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; * разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:   * знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют техниче­ски сложные его элементы; * разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах) |
| *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 | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:   * закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: * знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; * описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере­движения учителем); |

ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | 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 | * разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; * разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по техни­ке безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:   * закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; * разучивают стартовое и финишное ускорение; * разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »:   * повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; * закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с раз­бега способом «согнув ноги»; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащи­мися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способа­ми их использования для развития скоростно-силовых способ­ностей».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную ми­шень»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; * определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле­ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень; * разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по техни­ке безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; * анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движе­ния, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; * метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации |
| *Модуль «Зимние виды спорта»* | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление неболь­ших бугров и впадин при спуске с пологого склона | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:   * закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; * определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники пере­движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; * повторяют подводящие и имитационные упражнения, передви­жение по фазам движения и в полной координации; * контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра­нения (работа в парах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:   * закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учеб­ной дистанции; * контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага­ют способы их устранения (работа в парах); * применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.   *Практические занятия (с* использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:   * изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; * разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; * разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; * контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:   * закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; * контролируют технику выполнения спуска другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спу­ске с пологого склона»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; * разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; * разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; * контролируют технику выполнения спуска другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; * закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передви­жении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; * закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; * закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», опреде­ляют отличительные признаки в их технике, делают выводы; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники бро­ска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; * описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имею­щимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; * разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол­ной координации; * контролируют технику выполнения броска другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |
| Волейбол | Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движе­нии; ранее разученные | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:   * закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особен­ности их выполнения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

<л

<л

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | технические действия с мячом | * разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; * контролируют технику выполнения подачи другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенно­сти их технического выполнения, проводят сравнения в техни­ке приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, опреде­ляют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав­ным шагом правым и левым боком (обучение в парах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче- |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | ского выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определя­ют различия в технике выполнения;   * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении пристав­ным шагом правым и левым боком (обучение в парах). |
| Футбол | Удар по неподвижно­му мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «насту­пания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориен­тиров (конусов) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенно­сти их технического выполнения; * закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче­ского выполнения; * закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; * закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; * описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; * определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; * разучивают технику обводки учебных конусов; * контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага­ют способы их устранения (работа в парах) |

Примерная рабочая программа

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *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 | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культу­ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: ■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче­ской подготовки;  ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготов­ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

<л ю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема / Раздел | Количество часов, отводимых на освоение темы | Электронные учебно-методические материалы |
| 1 | **Физическое совершенство­вание ( ч). *Физкультур­но-оздорови­тельная деятель­ность*** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 2 | Знания о физической культуре |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3 | Способы само-стоятельной деятельности |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 4 | Спортивно-Оздоровитель¬ная физическая культура |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| модуль | Гимнастика с основами акробатики |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| модуль | Легкая атлетика |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| модуль | Зимние виды спорта |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 5 | Подвижные и спортивные игры |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| Модуль | Баскетбол |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| модуль | волеибол |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| модуль | футбол |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 6 | Спорт (гто) |  | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (Зч)** | 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 | *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще­ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Воз­рождение Олимпийских игр»:   * обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпий­ских игр и олимпийского движения; * знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; * осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.   *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще­ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символи­ка и ритуалы первых Олимпийских игр»:   * анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; * рассматривают ритуалы организации и проведения современ­ных Олимпийских игр, приводят примеры.   *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще­ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:   * знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; * приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями |

**б КЛАСС (102 ч)**

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Способы самостоя­тельной деятельности (5 ч)** | 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 | *Беседа с учителем.* Тема: «Составление дневника физической культуры»:   * знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; * заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»:   * знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматрива­ют его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; * устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможно­стями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; * устанавливают причинно-следственную связь между физиче­ской подготовкой и укреплением организма.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:   * знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.  Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | * знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; * рассматривают и анализируют примерный план занятий физи­ческой подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; * разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; * знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполне­ния, по количеству повторений).   *Мини-исследование.* Тема: «Определение индивидуальной физи­ческой нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:   * измеряют индивидуальные максимальные показатели физиче­ской подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; * определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; * знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повыше­ния физической нагрузки», способами его выполнения при пла­нировании самостоятельных занятий физической подготовкой; * рассматривают и анализируют критерии повышения физиче­ской нагрузки в системе самостоятельных занятий физической |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощуще­ниям самочувствия, показатели пульса);   * составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.   *Тематические занятия.* Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:   * разучивают технику тестовых упражнений и способов регистра­ции их выполнения; * знакомятся с правилами и требованиями к проведению про­цедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); * проводят тестирование индивидуальных показателей физиче­ской подготовленности и сравнивают их с возрастными стандар­тами (обучение в группах); * выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.   *Тематические занятия.* Тема: «Составление плана самостоятель­ных занятий физической подготовкой»:   * знакомятся со структурой плана занятий физической подготов­кой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; * разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; * составляют план индивидуальных занятий на четыре трениро­вочных занятия в соответствии с правилами развития физиче­ских качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.   *Тематические занятия* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Закаливаю­щие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:   * обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; * знакомятся с правилами безопасности при проведении закали­вающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возмож­ных последствий их несоблюдения; * знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения |
| **Физическое совершен­ствование (64 ч)** | Правила самостоятель­ного закаливания орга­низма с помощью воз­душных и солнечных ванн, купания в есте­ственных водоёмах. | *Беседа с учителем (с* использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями »:   * повторяют ранее изученные правила техники безопасности; * углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортив- |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***Физкулъ- турно- оздорови- телъная деятель­ность*** | Правила техники без­опасности и гигиены мест занятий физиче­скими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражне­ния для коррекции телосложения с ис­пользованием допол­нительных отягоще­ний; упражнения для профилактики нару­шения зрения во вре­мя учебных занятий и работы за компьюте­ром; упражнения для физкультпауз, направ­ленных на поддержа­ние оптимальной рабо­тоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности | ного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.  *Самостоятельные занятия.* Тема: «Упражнения для коррекции  телосложения »:   * определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; * отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); * разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятель­ные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.   *Самостоятельные занятия.* Тема: «Упражнения для профилак­тики нарушения зрения»:   * повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнасти­ки и отбирают новые упражнения; * составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; * разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режи­ме учебного дня.   *Самостоятельные занятия.* Тема: «Упражнения для оптимиза­ции работоспособности мышц в режиме учебного дня»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

ОТ

<л

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); * составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возмож­но, с музыкальным сопровождением); * включают содержание комплекса в дневник физической культу­ры и планируют его выполнение в режиме учебного дня |
| ***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 движения- | *Практические занятия* (составляется учащимися). Тема: «Акро­батическая комбинация»:   * повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; * разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворо­тами и элементами ритмической гимнастики); * составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:   * повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; * наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; * разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ми из ранее разучен­ных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики)и способом «ноги врозь» (девочки).  Упражнения и комби­нации на низком гим­настическом бревне с использованием сти­лизованных общераз­вивающих и слож­но-координированных упражнений, передви­жений шагом и лег­ким бегом, поворота­ми с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статиче­ских поз (девочки). | * контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах).   *Практические занятия (с* использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:   * повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти­ческом бревне и гимнастикой скамейке; * разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); * составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возмож­ные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне». |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнения на невысокой гимнасти­ческой перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (маль­чики) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:   * повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти­ческой перекладине; * наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; * описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах); * наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его испол­нении, делают выводы; * описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах); * составляют комбинацию на гимнастической перекладине из * —5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучи­вают её.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | для освоения физических упражнений на невысокой гимнастиче­ской перекладине».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»:   * наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основ­ные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; * описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:   * повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимна­стики, танцевальные движения; * разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведе­нием одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; * разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения» |
| *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 | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:   * наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; * описывают технику выполнения старта и разучивают её в един­стве с последующим ускорением; * контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра­нения (работа в парах); * наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; * описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномер­ного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; * описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; |

**О**

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | в подвижную (раска­чивающуюся) мишень | * разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага­ют способы их устранения (работа в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:   * наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; * описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Практические занятия: (с* использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвиж­ную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастиче­ский обруч с уменьшающимся диаметром)»:   * повторяют ранее разученные способы метания малого (теннис­ного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; * наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с тех­никой ранее разученных способов метания, находят отличи­тельные признаки; * разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; * контролируют технику метания малого мяча другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений» |
| *Модуль «Зимние виды спорта»* | Передвижение на лыжах одновремен­ным одношажным ходом; преодоление небольших трампли­нов при спуске с поло­гого склона в низкой стойке; ранее разучен- | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом »:   * повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; * повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; * наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение | способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;   * описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техниче­ские трудности; * разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; * контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:   * наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; * контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению неболь­ших трамплинов» |
| *Модуль «Спортивные игры».*  Баскетбол | Технические действия игрока без мяча: пере­движение в стойке баскетболиста; пры­жок вверх толчком одной ногой и призем­лением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направ­лениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность | *Самостоятельные занятия (с* использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:   * совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; * знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); * анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; * разучивают технические действия игрока без мяча по элемен­там и в полной координации; * контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); * изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | по правилам с исполь­зованием разученных технических приёмов | *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетбо­листа без мяча» |
| Волейбол | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площад­ки команды соперни­ка. Правила игры и игровая деятельность по правилам с исполь­зованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:   * совершенствуют технику ранее разученных технических дей­ствий игры волейбол; * разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; * разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; * играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий |
| Футбол | Удары по катящемуся мячу с разбега. Прави­ла игры и игровая деятельность | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: ■ совершенствуют технику ранее разученных технических дей­  ствий игры футбол; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | по правилам с исполь­зованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке | * знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; * описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; * разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага­ют способы их устранения (работа в парах); * совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); * разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; * играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния» |
| *Модуль «Спорт» (30 ч)* | Физическая подготов­ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культу­ре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | физической подготов­ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь­ных видов спорта, культурно-этнических игр | представленными в основной образовательной программе образо­вательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:   * осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче­ской подготовки; * демонстрируют приросты в показателях физической подготов­ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

Примерная рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**7 КЛАСС (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (Зч)** | 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 | *Коллективное обсуждение:* (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движе­ния в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его истори­ческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олим­пийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олим­пиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»  *Коллективное обсуждение* (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международ­ной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» *Беседа с учителем (с* использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпио­нами »:   * обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олим­пийских игр, их спортивные успехи и достижения; * обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олим­пийском движении; * обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олим­пийских игр, их спортивные успехи и достижения; |

ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олим­пийском движении   *Беседа с учителем (с* использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:   * узнают о положительном влиянии занятий физической культу­рой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; * обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются каче­ства личности на занятиях физической культурой и спортом; * узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта |
| **Способы самостоя­тельной деятельности (5 ч)** | Правила техники безопасности и гигие­ны мест занятий в процессе выполнения физических упражне­ний на открытых площадках. | *Беседа с учителем.* Тема: «Ведение дневника физической культуры»:   * составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:   * осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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. | профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физи­ческой подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;   * изучают основные правила технической подготовки, осмыслива­ют необходимость их соблюдения при самостоятельных заняти­ях по обучению новым физическим упражнениям.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двига­тельное умение», «двигательный навык»»:   * осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действия­ми и физическими упражнениями; * знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят приме­ры двигательных действий с хорошей и недостаточной техни­кой выполнения; * устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; * осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характе­ризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. |

ОО о

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | 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» | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:   * обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражне­ниям; * устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; * разучивают способы оценивания техники физических упражне­ний в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индиви­дуальных представлений с иллюстративными образцами); * оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их преду­преждение»:   * рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причи­ны их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; * анализируют способы предупреждения ошибок при разучива­нии новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); * разучивают правила обучения физическим упражнениям:   «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,  «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесо­образности использования каждого из них при самостоятель­ных занятиях технической подготовкой.  *Беседа с учителем.* Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:   * знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анали­зируют учебное содержание на каждую учебную четверть; * определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:   * повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; * знакомятся с макетом плана занятий по технической подготов­ке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * выбирают физическое упражнение из плана на учебную чет­верть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.   *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями »:   * анализируют требования безопасности и гигиены к пришколь­ной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопар­ках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; * анализируют требования безопасности и гигиены к спортивно­му оборудованию и тренажерным устройствам, располагающим­ся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; * изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.   *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; * обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; * оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными табли­цами и оценочными шкалами; * анализируют результаты сравнения индивидуальных и стан­дартных показателей, планируют рекомендации для самостоя­тельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержа­ние и направленность индивидуальных занятий (после консуль­тации с учителем) |
| **Физическое совершен­ствование (64 ч). *Физкулъ- турно- оздорови- телъная деятель­ность*** | Оздоровительные комплексы для само­стоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражне­ний: для коррекции телосложения и профилактики нару­шения осанки; дыха­тельной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня | *Самостоятельные занятия.* Тема: «Упражнения для коррекции телосложения »:   * знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; * разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); * измеряют индивидуальные показатели участков тела и записы­вают их в дневник физической культуры (обучение в парах); * определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; * составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекци­онной гимнастики и разучивают его; |

ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложе­ния в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.   *Самостоятельные занятия (с* использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:   * отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удер­жание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; * составляют комплекс профилактических упражнений и включа­ют в него упражнения дыхательной гимнастики; * разучивают комплекс профилактических упражнений и плани­руют его в режиме учебного дня |
| ***Спортивно- оздорови­тельная деятель­ность.***  *Модуль «Гимнасти­ка»* | Акробатические комбинации из ранее разученных упражне­ний с добавлением элементов ритмиче­ской гимнастики (девочки). Простей­шие акробатические пирамиды в парах | *Практические занятия.* Тема: «Акробатическая комбинация»:   * составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; * разучивают добавленные в комбинацию акробатические упраж­нения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); * контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

00

<л

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 изученных упражнений с добав­лением упражнений на статистическое и динамическое равнове­сие (девочки). Комби­нация на низкой гим- | *Практические занятия.* Тема: «Акробатические пирамиды»:   * знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; * анализируют способы построения пирамид и описывают после­довательность обучения входящих в них упражнений; * разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполне­ние (обучение в парах и тройках).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:   * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной коорди­нации; * ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоен­ных упражнений». |

ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | настической перекла­дине из ранее разучен­ных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:   * повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра­нения (работа в парах); * наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; * определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; * составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; * контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

00

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с на­правленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); * составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; * подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса |
| *Модуль «Лёгкая*  *атлетика»* | Бег с преодолением препятствий спосо­бами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передви­жения и продолжи­тельности выполне­ния прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:   * наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимна­стической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их техни­ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; * описывают технику выполнения бега с наступанием на гимна­стическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; * наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основ­ные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; * описывают технику выполнения препятствия через гимнастиче­скую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выпол­нение упражнения по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | катящейся с разной скоростью мишени | ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах).  *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препят­ствий способами «наступание» и «прыжковый бег».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:   * наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их техни­ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; * описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скорост­ного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; * разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; * контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп­пах). |

ю

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражне­ний для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнива­ют его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличитель­ные признаки, делают выводы и определяют задачи для само­стоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;  ■ анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.  *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений» |
| *Модуль «Зимние виды спорта»* | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попере­менным двухшажным ходом на передвиже­ние одновременным одношажным ходом | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:   * наблюдают и анализируют образец техники торможения упо­ром, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; * разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; |

ю о

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | и обратно во время прохождения учебной дистанции;спуски и подъёмы ранее освоен­ными способами | * контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возмож­ные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:   * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; * составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепен­ным увеличением крутизны склона; * контролируют технику выполнения поворота другими учащи­мися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона». |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:   * наблюдают и анализируют образец техники перехода с попере­менного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения переходу с попере­менного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; * наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновре­менного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одно­шажный ход, определяют особенности в движениях и техниче­ские трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения переходу с одно­временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; * совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; * контролируют технику переходов другими учащимися, выявля­ют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции» |
| *Модуль «Спортивные игры»:* Баскетбол | Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с исполь­зованием ранее разученных техниче­ских приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:   * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:   * совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; * описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:   * закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; * планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; * контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Волейбол | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использо­ванием ранее разучен­ных технических приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; * планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упраж­нения, технику броска по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожи­данной (скрытой) передачи за голову»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники пере­дачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элемен­ты, особенности технического выполнения, делают выводы; * разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

ю

<л

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обуче­ние в парах); * совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |
| Футбол | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилами с использованием разученных техниче­ских приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самосто­ятельного обучения; * разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:   * знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; * разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); * знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; * разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); |

Примерная рабочая программа

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | ■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| *Модуль «Спорт» (30 ч)* | 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 | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образо­вательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: ■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче­ской подготовки;  ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготов­ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**8 КЛАСС (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (Зч)** | Физическая культура в современном обще­стве, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармо­ничное физическое развитие.  Адаптивная физиче­ская культура, её история и социальная значимость | *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще­ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физиче­ская культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно­ориентированное направление физической культуры» (раскрыва­ют цели и задачи, приводят примеры основных форм организа­ции).  *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще­ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всесто­роннее и гармоничное физическое развитие»:   * анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; * анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; * готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической куль­турой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармо­ничного физического развития и их историческая обусловлен­ность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» |

ю ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще­ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптив­ная физическая культура»:   * анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; * готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр» |
| **Способы самостоя­тельной деятельности (5 часов)** | Коррекция осанки и разработка индивиду­альных планов заня­тий корригирующей гимнастикой. Коррек­ция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов- конспектов для | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:   * изучают формы осанки и выясняют их отличительные призна­ки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; * измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; * планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимна­стике и разрабатывают для них планы-конспекты.   *Учебный диалог:* консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:   * изучают причины появления избыточной массы тела, знакомят­ся с возможными её последствиями для здоровья человека; * измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); * подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; * планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимна­стике и разрабатывают для них планы-конспекты.   *Учебный диалог:* консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоя­тельных занятий спортивной подготовкой»:   * знакомятся со спортивной подготовкой как системой трениро­вочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; * повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; * знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; |

100 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей програм­ме учителя; * составляют планы-конспекты спортивной тренировки на ка­ждое последующее тренировочное занятие.   *Учебный диалог:* консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на кон­кретное тренировочное занятие.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных заня­тий»;   * знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); * знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индиви­дуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; * знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивиду­альную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подго­товки; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 101

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; * конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточня­ют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты |
| **Физическое совершен­ствование (64 ч). *Физкулъ- турно- оздорови- телъная деятель­ность*** | Профилактика перена­пряжения систем организма средствами оздоровительной физи­ческой культуры: упражнения мышеч­ной релаксации и регулирования вегета­тивной нервной системы, профилакти­ки общего утомления и остроты зрения | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряже­ния»:   * повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; * знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организа­ции и проведения процедур релаксации; * знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; * знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнения­ми физкультминутки; * знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки |

102 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***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 | *Учебный диалог:* консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):   * закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастиче­ской перекладине; * знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбина­ции учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; * разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; * составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устране­ния (обучение в группах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 103

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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) | *Учебный диалог:* консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подго­товительных и подводящих упражнений.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллель­ных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):   * закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упраж­нений на параллельных брусьях; * знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбина­ции учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; * разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; * составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению инди­видуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»: |

104 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; * закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акро­батических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнасти­ческий мостик и др.); * закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упраж­нений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвива­ющих упражнений; * закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упраж­нений степ-аэробики; * составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэро- бики и акробатических упражнений, подбирают для неё музы­кальное сопровождение (8—10 упражнений); * разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возмож­ные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Учебный диалог:* консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и после­довательности её разучивания на самостоятельных занятиях |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 105

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Модуль «Лёгкая*  *атлетика»* | Кроссовый бег; пры­жок в длину с разбега способом «прогнув­шись».  Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная под­готовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)и техниче­ских (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:   * знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; * знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; * разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координа­ции; * разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.   *Учебный диалог:* консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:   * закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину спосо­бом «согнув ноги»; * контролируют технику выполнения прыжка другими учащими­ся, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); * знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом |

106 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выпол­нении фаз движения, делают выводы;   * описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; * разучивают технику прыжка по фазам и в полной координа­ции; * контролируют технику выполнения прыжка другими учащими­ся, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Учебный диалог:* консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.  *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного матери­ала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:   * знакомятся с основными разделами Положения о соревновани­ях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; * знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес­ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); * тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 107

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Самостоятельные индивидуальные занятия.* Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисципли­нах»:   * проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; * определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия техниче­ской и физической подготовкой в системе непрерывного трени­ровочного процесса (образец учебника); * составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; * совершенствуют технику бега на короткие дистанции с исполь­зованием подводящих и подготовительных упражнений; * развивают скоростные способности с использованием упражне­ний без отягощения и с дополнительным отягощением, регули­рованием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистан­ции; * совершенствуют технику равномерного бега на средние дистан­ции с использованием подводящих и подготовительных упраж­нений; * развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. |

108 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Учебный диалог:* консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.  *Самостоятельные индивидуальные занятия.* Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисци­плинах»:   * проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в резуль­татах; * определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; * составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; * развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 109

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подго­товительные упражнения; * развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.   *Учебный диалог:* консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов |
| *Модуль «Зимние виды спорта»* | Передвижение на лыжах одновремен­ным бесшажным ходом; преодоление естественных препят­ствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с поперемен­ного двухшажного хода на одновремен­ный бесшажный ход | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновремен­ным бесшажным ходом»:   * знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; * описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; * разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновре­менного бесшажного хода и передвижение в полной координа­ции; * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | и обратно; ранее разученные упражне­ния лыжной подготов­ки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможе­нии | *Учебный диалог:* консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препят­ствий на лыжах»:   * закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; * знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широ­ким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при пере­движении двухшажным попеременным ходом; * знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; * знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; * разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * контролируют технику выполнения перелезания через препят­ствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятель­ного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, плани­рованию задач обучения и последовательности их решения.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»:   * закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; * знакомятся с образцом техники торможения боковым скольже­нием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; * разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.   *Практическое занятие* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:   * закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременно­го двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; * знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализи­руют и определяют технические трудности выполнения, выде­ляют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятель­ного обучения и последовательности их решения; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; * разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; * контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо­бы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятель­ного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения |
| *Модуль «Плавание»* | Старт прыжком с тум­бочки при плавании кролем на груди;  старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:   * уточняют технику плавания ранее разученного способа плава­ния — кроль на груди; * знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Повороты при плава­нии кролем на груди и на спине.  Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине | * разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплыва- ния дистанции; * разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции; * выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учеб­ной дистанции кролем на груди; * уточняют технику плавания ранее разученного способа плава­ния кроль на спине; * знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выпол­нения; * разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции; * разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с после­дующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции; * выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплы­ванием учебной дистанции кролем на спине.   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:   * знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; * разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * выполняют «открытый» поворот во времяпроплывания учеб­ной дистанции кролем на груди; * знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; * разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна; * выполняют «открытый» поворот во времяпроплывания учеб­ной дистанции кролем на спине.   *Практические занятия.* Тема: «Проплывание учебных дистан­ций»:   * выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом; * выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом |
| *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 | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:   * закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо­листа без мяча; * знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по пра­вилам с использовани­ем ранее разученных технических приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:   * закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; * знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенно­сти их выполнения; * разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); * знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; * разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:   * закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; * знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в кор­зину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о техни­ческих особенностях их выполнения; * описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо­бы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыж­ке»:   * знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличитель­ные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; * описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).  *Учебный диалог:* консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий |
| 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 | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:   * знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выде­ляют фазы движения, делают выводы о технической их слож­ности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; * описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; * разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; * контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обуче­ние в парах).   *Учебный диалог.* Тема: «Методические рекомендации по самосто­ятельному решению задач при разучивании прямого нападающе­го удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления». |

ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыж­ке с места»:   * знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенно­сти, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; * формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; * разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); * контролируют технику выполнения индивидуального блокиро­вания мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо­бы их устранения (обучение в группах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:   * знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); * совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог.* Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности» |
| Футбол | Удар по мячу с разбе­га внутренней частью подъёма стопы; оста­новка мяча внутрен­ней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использова­нием ранее разучен­ных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классиче­ского футбола с использованием ранее разученных техниче­ских приёмов (юноши) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:   * знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в усло­виях игровой деятельности; * разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в груп­пах); * знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; * разучивают возможные варианты игровой комбинации «от сво­их ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в коман­дах); * играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| *Модуль «Спорт» (30 ч)* | Физическая подготов­ка к выполнению нор­мативов комплекса | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомен­дуемыми Министерством просвещения Российской Федерации |

120 Примерная рабочая программа

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ГТО с использованием средств базовой физи­ческой подготовки, видов спорта и оздоро­вительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно­этнических игр | или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представлен­ными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:   * осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче­ской подготовки; * демонстрируют приросты в показателях физической подготов­ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

**9 КЛАСС (102 ЧАСА)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (Зч)** | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагуб­ное влияние на здо­ровье человека. Туристские походы как форма организа­ции здорового образа жизни.  Профессионально­прикладная физиче­ская культура | *Коллективная дискуссия* (проблемные доклады, эссе, фиксиро­ванные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:   * что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; * почему занятия физической культурой и спортом не совмести­мы с вредными привычками; * какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.   *Беседа с учителем (с* использованием иллюстративного материа­ла). Тема: «Пешие туристские подходы»:   * обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристи­ческих походах; * рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подго­товки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; * знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристи­ческой палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.   *Коллективное обсуждение* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Про­фессионально-прикладная физическая культура»:   * знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физиче­ская культура», устанавливают цели профессионально-приклад­ной физической культуры и значение в жизни |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;   * изучают и анализируют особенности содержания профессио­нально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; * знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культу­ры, устанавливают их связь с физической подготовкой, разви­тием специальных физических качеств; * составляют индивидуальные комплексы упражнений профес­сионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой |
| **Способы самостоя­тельной деятельности (5 ч)** | Восстановительный массаж как средство оптимизации работо­способности, его правила и приёмы во время самостоятель­ных занятий физиче­ской подготовкой. Банные процедуры как средство укрепле- | *Тематические занятия* (с использованием литературных источ­ников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстанови­тельный массаж»:   * знакомятся с процедурой массажа как средством восстановле­ния и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстано­вительный; ручной и аппаратный); * знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями   к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ния здоровья. Измере­ние функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоя­тельных занятиях физическими упраж­нениями и во время активного отдыха | * разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); * составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.   *Тематические занятия* (с использованием литературных источ­ников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:   * знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психиче­ских напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); * знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиени­ческими требованиями и требованиями безопасности.   *Мини-исследование (с* использованием иллюстративного материа­ла и литературных источников). Тема: «Измерение функциональ­ных резервов организма»:   * знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отве­чают на вопросы о предназначении резервных возможностей орга­низма и их связи с состоянием физического здоровья человека; * знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); * разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; * проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. |

124 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упраж­нениями»:   * знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судо­роги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); * знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; * наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); * контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявля­ют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) |
| **Физическое совершен­ствование (64 ч).**  ***Фи зку ль­щу рно-*** | Занятия физической культурой и режим питания.  Упражнения для снижения избыточной массы тела. | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного мате­риала). Тема: «Занятия физической культурой и режим пита­ния»:  ■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***оздорови­тельная деятель­ность*** | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режи­ме двигательной активности старше­классников | * знакомятся с возможными причинами возникновения избыточ­ной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятель­ность организма, рассматривают конкретные примеры; * знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулиро­вания массы тела.   *Практические занятия (с* использованием иллюстративного мате­риала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:   * знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значе­ния и степень ожирения по оценочным таблицам; * знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в ре­жим учебной дня и учебной недели.   *Самостоятельные занятия (с* использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровитель­ной, коррекционной и профилактической направленности»:   * составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхатель­ной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилак­тики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; * включают разработанные комплексы и мероприятия в индиви­дуальный режим дня и разучивают их. |
| ***Спортивно- оздорови­тельная деятель­ность.*** | Акробатическая комбинация с включе­нием длинного кувыр­ка с разбега и кувыр­ка назад в упор, стоя- | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:  ■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические слож­ности в их выполнении; |

126 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *Модуль «Гимнасти­*  *ка»* | ноги врозь (юноши). Гимнастическая ком­бинация на высокой перекладине, с вклю­чением элементов раз­махивания и соскока вперед прогнувшись (юноши).  Гимнастическая ком­бинация на параллель­ных брусьях, с вклю­чением двух кувырков 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). | * анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; * разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; * контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору и самостоя­тельному обучению подводящих и подготовительных упражне­ний; последовательности освоение техники кувырка на самостоя­тельных занятиях технической подготовкой.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:   * изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; * анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; * разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Черлидинг: компози­ция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэро- бики, акробатики и ритмической гимна­стики (девушки) | * контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору и самостоя­тельному обучению подводящих и подготовительных упражне­ний; последовательности освоение техники кувырка на самостоя­тельных занятиях технической подготовкой.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:   * составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  *Практические занятия (с* использованием иллюстративного мате­риала). Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:   * изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; * анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; * разучивают технику размахивания на гимнастической перекла­дине в полной координации; |

ОО

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подго­товкой.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимна­стической перекладины»:   * изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в соче­тании с выполнением размахивания; * контролируют технику выполнения соскока другими учащими­ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:   * составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); * контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возмож- |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 129

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллель­ных брусьях»:   * закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; * наблюдают и анализируют технику последовательного выполне­ния двух кувырков, выясняют технические трудности; * составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; * контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастиче­ском бревне»:   * закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; |

130 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; * разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; * контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). * наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; * разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнасти­ческом бревне; * контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); * составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоен­ных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упраж­нений).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллель­ных брусьях»:   * закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; * наблюдают и анализируют технику последовательного выполне­ния двух кувырков, выясняют технические трудности; * составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; * ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации други­ми учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:   * знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; * отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражне­ния среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); |

Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); * подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).   *Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участ­никам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом |
| *Модуль «Лёгкая*  *атлетика»* | Техническая подготов­ка в беговых и прыж­ковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину спосо­бами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыж­ки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготов­ка в метании спортив­ного снаряда с разбега на дальность | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:   * рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыж­ковых упражнений; * контролируют технику выполнения легкоатлетических упраж­нений другими учащимися, сравнивают их технику с образца­ми и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивно­го снаряда с разбега на дальность»:   * рассматривают и уточняют образец техники метания спортивно­го снаряда (малого мяча); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ■ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталон ным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| *Модуль «Зимние виды спорта»* | Техническая подготов­ка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двух- шажный ход, одновре­менный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:   * рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; * контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо­бы их устранения (обучение в группах) |
| *Модуль «Плавание»* | Брасс: подводящие упражнения и плава­ние в полной коорди­нации. Повороты при плавании брассом | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»:   * знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения; * выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); * выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде; * выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.   *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»: |

134 Примерная рабочая программа

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделя­ют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравни­вают с техникой поворота при плавании кролем на груди; * разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; * выполняют поворот во времяпроплывания учебной дистанции брассом; * выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом |
| *Модуль «Спортивные игры».*  Баскетбол | Техническая подготов­ка в игровых действи­ях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:   * рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, переда­чах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; * контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); * совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); * играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

СО <Л

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Волейбол | Техническая подготов­ка в игровых действи­ях: подачи мяча в разные зоны площад­ки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:   * рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; * контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); * совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); * играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Футбол | Техническая подготов­ка в игровых действи­ях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:   * рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; * контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране­ния (обучение в группах); * совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельно­сти); * играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |

136 Примерная рабочая программа

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *Модуль «Спорт» (30 ч)* | 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 | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культу­ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образо­вательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: ■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;  ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготов­ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

137