**Рабочая программа учебного предмета[[1]](#footnote-1)**

**«Физическая культура»**

# СОДЕРЖАНИЕ

[Пояснительная записка 4](#_TOC_250023)

[Общая характеристика учебного предмета](#_TOC_250022)

[«Физическая культура» 4](#_TOC_250021)

Цели изучения учебного предмета

[«Физическая культура» 5](#_TOC_250020)

Место учебного предмета «Физическая культура»

в учебном плане 7

[Содержание учебного предмета](#_TOC_250019)

[«Физическая культура» 8](#_TOC_250018)

1. [класс 8](#_TOC_250017)
2. [класс 10](#_TOC_250016)
3. [класс 12](#_TOC_250015)
4. [класс 14](#_TOC_250014)
5. [класс 16](#_TOC_250013)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне

основного общего образования 24

[Личностные результаты 24](#_TOC_250012)

[Метапредметные результаты 25](#_TOC_250011)

[Предметные результаты 27](#_TOC_250010)

* 1. [класс 27](#_TOC_250009)
  2. [класс 28](#_TOC_250008)
  3. [класс 30](#_TOC_250007)
  4. [класс 31](#_TOC_250006)
  5. [класс 33](#_TOC_250005)

[Тематическое планирование 35](#_TOC_250004)

[5 класс (102 ч) 35](#_TOC_250003)

[6 класс (102 ч) 59](#_TOC_250002)

[7 класс (102 ч) 77](#_TOC_250001)

[8 класс (102 ч) 97](#_TOC_250000)

9 класс (102 ч) 121

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 3

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 Программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

4

ненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультур- но-спортивного комплекса ГТО».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей програм-

мы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, яв- ляющихся основой укрепления их здоровья, повышения на- дёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятель- ных форм занятий оздоровительной, спортивной и приклад- но-ориентированной физической культурой, возможностью по- знания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы за- ключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их куль- турным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор- мирование 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 яв- ляется воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на ос- нове содержания учебной дисциплины «Физическая культу- ра», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физиче- ской культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержа- ние рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раз- дел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базо- вых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки1), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовлен- ность учащихся, освоение ими технических действий и физи- ческих упражнений, содействующих обогащению двигатель- ного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного реги- она 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 культу- ре, рекомендованных Министерством просвещением Российской Федерации

6

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

Содержание рабочей программы изложено по го- дам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуника- тивных и регулятивных действий, соответствующих возмож- ностям и особенностям школьников данного возраста. Лич- ностные 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 отража- ют ведущие идеи учебных предметов основной школы и под- чёркивают её значение для формирования готовности учащих- ся 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 дисци- плины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три 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 «Физиче- ская культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализо- ваны во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетево- го взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитыва- лись личностные и метапредметные результаты, зафиксиро- ванные в Федеральном государственном образовательном стан- дарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результа- там освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 7

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в ос- новной школе: задачи, содержание и формы организации заня- тий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной шко- ле.

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

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Гре- ции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древ- ности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспо- собностью. Составление индивидуального режима дня; опреде- ление основных индивидуальных видов деятельности, их вре- менных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы из- мерения. Осанка как показатель физического развития, прави- ла предупреждения её нарушений в условиях учебной и быто- вой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекци- онной направленностью и правил их самостоятельного прове- дения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упраж- нениями на открытых площадках и в домашних условиях; под- готовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физиче- ской нагрузки в процессе самостоятельных занятий физиче- ской культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро- вительная деятельность.*** Роль и значение физкультур- но-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физ- культминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в про- цессе учебных занятий; закаливающие процедуры после заня-

8

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 группи- ровке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гим- настического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (де- вочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвиже- ние ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыги- вания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым бо- ком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно- имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической ска- мейке 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 передвиже- ния. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыж-

ки в высоту с прямого разбега.

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах пере- ступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъ- ём 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 дву- мя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бро- сок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее раз- ученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ра- нее 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 спо- собом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и

«змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче- ских и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле- тики и зимних видов спорта, технических действий спортив- ных игр.

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

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пье- ра де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символи- ка и ритуалы современных Олимпийских игр. История органи- зации 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; фи- зическая подготовленность как результат физической подго- товки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники вы- полнения тестовых заданий и способы регистрации их резуль- татов.

Правила и способы составления плана самостоятельных за- нятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро- вительная деятельность.*** Правила самостоятельного зака- ливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопас- ности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время

10

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

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

*«Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвива- ющих и сложно координированных упражнений, стоек и ку- вырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега спо- собом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (де- вочки).

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 равномер- ный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега спосо- бом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражне- ния в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачива- ющуюся) мишень.

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

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические дей- ствия 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 веде- нии мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с исполь- зованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в раз- ные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игро- вая 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 разучен- ных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче- ских и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле- тики и зимних видов спорта, технических действий спортив- ных игр.

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

## 7 КЛАСС

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

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспи- тание положительных качеств личности современного челове- ка.

**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; основ- ные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники

12

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

Планирование самостоятельных занятий технической подго- товкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физи- ческой культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатиче- ской пробы», «функциональной пробы со стандартной нагруз- кой».

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро- вительная 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 разучен- ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гим- настики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в рав- новесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упраж- нения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с по- воротами 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 ди- намическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гим- настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препят- ствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафет- ный 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 (катящей- ся) 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 пере- движения попеременным двухшажным ходом на передвиже- ние одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ос- военными 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 пра- вилам с использованием ранее разученных технических приё- мов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны пло- щадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по пра- вилам с использованием ранее разученных технических приё- мов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче- ских и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле- тики и зимних видов спорта, технических действий спортив- ных игр.

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

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в со- временном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и со- циальная 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

Составление планов-конспектов для самостоятельных заня- тий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных трени- ровочных занятий.

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

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

*«Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из ранее освоен- ных упражнений силовой направленности, с увеличивающим- ся числом технических элементов в стойках, упорах, кувыр- ках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом тех- нических 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 бру- сьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений рит- мической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в дли- ну 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 сред- ние 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 плава- нии 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 дву- мя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное бло- кирование мяча в прыжке с места; тактические действия в за- щите и нападении. Игровая деятельность по правилам с ис- пользованием 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 использова- нием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игро- вая деятельность по правилам классического футбола с исполь- зованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче- ских и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле- тики и зимних видов спорта, технических действий спортив- ных игр.

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

## 9 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его пра- вила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здо- ровья. Измерение функциональных резервов организма. Ока- зание первой помощи на самостоятельных занятиях физиче- скими упражнениями и во время активного отдыха.

16

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро- вительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной мас- сы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактиче- ские мероприятия в режиме двигательной активности старше- классников

### 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 пере- кладине, с включением элементов размахивания и соскока впе- рёд 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 гимна- стики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в бе- говых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «со- гнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Тех- ническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попе- ременный 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 брас- сом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подго- товка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и бро- ски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: по- дачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и пе- редачи на месте и в движении; удары и блокировка.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче- ских и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле-

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 17

тики и зимних видов спорта; технических действий спортив- ных игр.

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

**Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».** *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с исполь- зованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набив- ных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на трена- жёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Бро- ски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от гру- ди, 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 дополнитель- ным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (маль- чики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в макси- мальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной ча- стотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исход- ных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стар- товые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачи- вающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннис- ного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с мак- симальной частотой прыжков. Преодоление полосы препят-

18

ствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направ- лениях 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. По- вторный бег и передвижение на лыжах в режимах максималь- ной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование больши- ми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонгли- рование гимнастической палкой. Жонглирование волейболь- ным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышен- ной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равнове- сии. Упражнения в воспроизведении пространственной точно- сти движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упраж- нений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и рассла- бление мышц. Специальные упражнения для развития под- вижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастиче- ской палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сю- жетно-образные и обрядовые игры. Технические действия на- циональных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. *Модуль «Гимна- стика».*** *Развитие гибкости*. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в по- ложении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гим- настической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы обще- развивающих упражнений с повышенной амплитудой для пле- чевых, 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 дви- жений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*. Прохождение усложнён- ной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоле- ние препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча пра- вой 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. Разноо- бразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и при- земления.

*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 из- меняющейся 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 гимнасти- ческом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с раз- личной амплитудой движений (на животе и на спине); ком- плексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, под- скоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличиваю- щимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); при- седания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для со- хранения равновесия).

*Развитие выносливости****.*** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивно- сти в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тре- нировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполня- емые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Модуль «Лёгкая атлетика»***. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интерваль- ного метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

20

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интен- сивности. 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 из- менением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упраж- нений с набивными мячами. Упражнения с локальным отяго- щением на мышечные группы. Комплексы силовых упражне- ний по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с макси- мальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на корот- кие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на по- вороте 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 (разрабаты- ваются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

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

*Развитие силовых способностей*. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скорост- ной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесен- кой», «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 ско- ростных 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 до- ставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции ли- цом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с пред- варительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шага- ми 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 пово- ротами 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 груп- пы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змей- кой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через ска- калку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с до- полнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с после- дующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обе- ими 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 ба- скетбол 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 гимнасти- ческой скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движе- ний. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с по- следующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после

22

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 мак- симальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изме- нением направления передвижения. Бег в максимальном тем- пе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ- ления 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. Уда- ры по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с после- дующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные груп- пы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышен- ной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягоще- нием (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 от- дыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального мето- да. 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 физиче- ской культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олим- пийцев;

6 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и прин- ципы современных Олимпийских игр и олимпийского дви- жения;

6 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планиро- вании и проведении совместных занятий физической куль- турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

6 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о за- кономерностях физического развития и физической подго- товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изме- нением их показателей;

6 осознание здоровья как базовой ценности человека, призна- ние объективной необходимости в его укреплении и длитель- ном 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, осу- ществлять профилактические мероприятия по регулирова-

24

нию эмоциональных напряжений, активному восстановле- нию организма после значительных умственных и физичес- ких нагрузок;

6 готовность соблюдать правила безопасности во время заня- тий физической культурой и спортом, проводить гигиениче- ские 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 дей- ствиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

6 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм об- щения 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 содержа- ния и направленности в зависимости от индивидуальных ин- тересов и потребностей;

6 формирование представлений об основных понятиях и тер- минах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практи- ческой деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

6 проводить сравнение соревновательных упражнений Олим- пийских 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 привы- чек;

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 плани- рованием режима дня и изменениями показателей работо- способности;

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

6 устанавливать причинно-следственную связь между уров- нем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем орга- низма;

6 устанавливать причинно-следственную связь между каче- ством владения техникой физического упражнения и воз- можностью возникновения травм и ушибов во время само- стоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

### Универсальные коммуникативные действия:

6 выбирать, анализировать и систематизировать информа- цию из разных источников об образцах техники выполне- ния разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подго- товкой;

6 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравни- вать их показатели с данными возрастно-половых стандар- тов, составлять планы занятий на основе определённых пра- вил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

6 описывать и анализировать технику разучиваемого упраж- нения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последова- тельность решения задач обучения; оценивать эффектив- ность обучения посредством сравнения с эталонным образ- цом;

6 наблюдать, анализировать и контролировать технику выпол- нения физических упражнений другими учащимися, срав- нивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и пред- лагать способы их устранения;

6 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно- го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и мо-

26

делировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

6 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физи- ческих упражнений с разной функциональной направленно- стью, 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 слож- но-координированные упражнения на спортивных снарядах;

6 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и пра- вила игры при возникновении конфликтных и нестандарт- ных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

6 разучивать и выполнять технические действия в игровых ви- дах спорта, активно взаимодействуют при совместных такти- ческих 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

## 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 упраж- нений по коррекции и профилактике её нарушения, плани- ровать их выполнение в режиме дня;

6 составлять дневник физической культуры и вести в нём на- блюдение за показателями физического развития и физиче- ской подготовленности, планировать содержание и регуляр- ность проведения самостоятельных занятий;

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 27

6 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физи- ческой культуры на развитие гибкости, координации и фор- мирование телосложения;

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

6 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимна- стической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с по- воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про- движением (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 спосо- бом «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 свер- ху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

6 тренироваться в упражнениях общефизической и специаль- ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз- растно-половых особенностей.

## класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

6 характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте- на в их историческом возрождении; обсуждать историю воз- никновения 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

кам во время самостоятельных занятий физической подго- товкой;

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

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

6 составлять и выполнять акробатические комбинации из раз- ученных упражнений, наблюдать и анализировать выполне- ние другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

6 выполнять беговые упражнения с максимальным ускорени- ем, использовать их в самостоятельных занятиях для разви- тия быстроты и равномерный бег для развития общей вынос- ливости;

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

6 выполнять передвижение на лыжах одновременным одно- шажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выяв- лять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснеж- ных 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 разу- ченных технических действий в условиях игровой деятельно- сти);

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

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 дей- ствий в условиях игровой деятельности);

6 тренироваться в упражнениях общефизической и специаль- ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз- растно-половых особенностей.

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

6 проводить анализ причин зарождения современного олим- пийского движения, давать характеристику основным эта- пам его развития в СССР и современной России;

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

6 объяснять понятие «техника физических упражнений», ру- ководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнени- ям, проводить процедуры оценивания техники их выполне- ния;

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

6 выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и про- стейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (де- вушки);

6 составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро- бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спры- гивании 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 упражне- ний (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

ным ходом и обратно во время прохождения учебной дистан- ции; 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 спор- тивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; бро- ски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; исполь- зование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбра- сывании мяча из-за боковой линии; использование разучен- ных технических действий в условиях игровой деятельно- сти);

6 тренироваться в упражнениях общефизической и специаль- ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз- растно-половых особенностей.

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

6 анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физи- ческое развитие», раскрывать критерии и приводить приме- ры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

6 проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррек- ции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

6 составлять планы занятия спортивной тренировкой, опреде- лять их целевое содержание в соответствии с индивидуаль- ными показателями развития основных физических ка- честв;

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 31

6 выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включе- нием упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соско- ка; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравни- вать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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 спор- тивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бро- сок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой дея- тельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное бло- кирование мяча в прыжке с места; тактические действия в за- щите 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; исполь- зование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

6 тренироваться в упражнениях общефизической и специаль- ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз- растно-половых особенностей.

32

## 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 здоро- вье человека, его социальную и производственную деятель- ность;

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

6 объяснять понятие «профессионально-прикладная физиче- ская культура», её целевое предназначение, связь с характе- ром и особенностями профессиональной деятельности; пони- мать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

6 определять характер травм и ушибов, встречающихся на са- мостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания пер- вой помощи;

6 составлять и выполнять комплексы упражнений из разучен- ных акробатических упражнений с повышенными требова- ниями к технике их выполнения (юноши);

6 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на вы- сокой перекладине из разученных упражнений, с включени- ем элементов размахивания и соскока вперёд способом

«прогнувшись» (юноши);

6 составлять и выполнять композицию упражнений черлидин- га с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акро- батики (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 упражне- ний в процессе самостоятельных занятий технической под- готовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

6 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготов- кой 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 органи- зации тактических действий в нападении и защите;

6 тренироваться в упражнениях общефизической и специаль- ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз- растно-половых особенностей.

34

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

35

## КЛАСС (102 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре**  **(3 ч)** | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание  и формы организации занятий.  Система дополнитель- ного обучения физиче- ской культуре; орга- низация спортивной работы в общеобразо- вательной школе.  Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристи- ка основных форм занятий физической культурой, их связь  с укреплением здоро- вья, организацией отдыха и досуга.  Исторические сведе- | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материа- ла). Тема: «Знакомство с программным материалом и требования- ми к его освоению»:  6 обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;  6 высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.  *Беседа с учителем*. Тема: «Знакомство с системой дополнительно- го обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:  6 интересуются работой спортивных секций и их расписанием;  6 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 совре- менного человека»:  6 описывают основные формы оздоровительных занятий, конкре- тизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия |

*Продолжение табл.*

36

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ния об Олимпийских играх Древней Гре- ции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности | на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировоч- ные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спор- тивно-оздоровительной направленности;  6 осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность.  *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных уча- щимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учи- теля). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:  6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;  6 анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;  6 устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр |
| **Способы самостоя- тельной деятельности (5 ч)** | Режим дня и его значение для учащих- ся школы, связь  с умственной работо- способностью. | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материа- ла). Тема: «Режим дня и его значение для современного школь- ника»:  6 знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

37

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Составление индиви- дуального режима дня; определение основных индивиду- альных видов деятель- ности, их временных диапазонов и последо- вательности в выпол- нении.  Физическое развитие человека, его показа- тели и способы их измерения.  Осанка как показатель физического развития, правила предупрежде- ния её нарушений  в условиях учебной и бытовой деятельности.  Способы измерения  и оценивания осанки. Составление комплек- сов физических упражнений с коррек- ционной направленно- стью и правил их самостоятельного проведения. | 6 устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показате- лями работоспособности;  6 устанавливают причинно-следственную связь между планирова- нием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.  *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуально- го режима дня»:  6 определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность  их выполнения;  6 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»:  6 знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении  «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;  6 приводят примеры влияния занятий физическими упражнения- ми на показатели физического развития.  *Индивидуальные самостоятельные занятия* (подготовка неболь- шого реферата с использованием материала учебника и Интерне- та). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:  6 знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; |

*Продолжение табл.*

38

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Проведение самостоя- тельных занятий физическими упраж- нениями на открытых площадках и в домаш- них условиях; подго- товка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупрежде- ние травматизма.  Оценивание состояния организма в покое  и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры | 6 устанавливают причинно-следственную связь между нарушени- ем осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смеще- ние внутренних органов, нарушение кровообращения).  *Индивидуальные самостоятельные занятия* (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:  6 измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):  6 выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;  6 заполняют таблицу индивидуальных показателей. *Самостоятельные занятия* (с использованием материала учеб- ника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:  6 составляют комплексы упражнений с предметами и без предме- тов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполне- ния;  6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполне- ния.  *Коллективное обсуждение* (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятель- ных занятий»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят приме- ры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использовани- ем физических упражнений и др.);  6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;  6 устанавливают причинно-следственную связь между подготов- кой мест занятий на открытых площадках и правилами преду- преждения травматизма;  6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в до- машних условиях, выбору одежды и обуви;  6 устанавливают причинно-следственную связь между подготов- кой мест занятий в домашних условиях и правилами преду- преждения травматизма.  *Проведение эксперимента* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:  6 выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (нало- жением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);  6 разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоя- нии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;  6 разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; |

*Продолжение табл.*

40

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Мини-исследование.* Тема: «Исследование влияния оздоровитель- ных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):  6 измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигатель- ных действий) в начале, середине и по окончании самостоятель- ных занятий;  6 сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;  6 проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.  *Самостоятельные практические занятия.* Тема: «Ведение дневника физической культуры»:  6 составляют дневник физической культуры |
| **Физическое совершенство- вание**  **(66 ч).**  ***Физкультур- но-оздорови- тельная деятель- ность*** | Роль и значение физкультурно-оздоро- вительной деятельно- сти в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки  и физкультминуток, дыхательной и зри- | *Рассказ учителя.* Тема: «Знакомство с понятием «физкультур- но-оздоровительная деятельность»:  6 знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная дея- тельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения утренней заряд- ки»:  6 отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | тельной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливаю- щие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражне- ния на развитие  гибкости и подвижно- сти суставов; развитие координации; форми- рование телосложения с использованием внешних отягощений | без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с исполь- зованием стула;  6 записывают содержание комплексов и регулярность их выпол- нения в дневнике физической культуры.  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:  6 знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;  6 разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:  6 закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливаю- щей процедуры способом обливания;  6 закрепляют правила регулирования температурных и времен- ных режимов закаливающей процедуры;  6 записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:  6 записывают содержание комплексов и регулярность их выпол- нения в дневнике физической культуры;  6 разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно- имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с боль- шой амплитудой. |

*Продолжение табл.*

42

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие коор- динации»:  6 записывают в дневник физической культуры комплекс упраж- нений для занятий на развитие координации и разучивают его;  6 разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;  6 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»:  6 разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;  6 составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры |
| ***Спортивно- оздорови- тельная деятель- ность.*** | Роль и значение спортивно-оздорови- тельной 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 совре- менного человека.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

43

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 гимнасти- ческого козла с после- дующим спрыгивани- ем (девочки).  Упражнения на низком гимнастиче- ском бревне: передви- жение ходьбой с пово- ротами кругом и на 90, лёгкие подпрыги- вания; подпрыгивания толчком двумя нога- ми; передвижение приставным шагом (девочки). Упражне- ния на гимнастиче- ской лестнице: переле- зание приставным | 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;  6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);  6 совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);  6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;  6 совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;  6 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»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;  6 описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта;  6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  6 разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют |

*Продолжение табл.*

44

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым спосо- бом по диагонали и одноимённым спосо- бом вверх. Расхожде- ние на гимнастиче- ской скамейке правым и левым боком спосо- бом «удерживая за плечи» | 6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в па- рах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;  6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);  6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;  6 выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в пол- ной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образ- цом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный обра- зец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;  6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

45

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопат- ках по фазам движения;  6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;  6 разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устране- ния (обучение в парах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;  6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;  6 описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  6 повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;  6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;  6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране- ния (обучение в парах). |

*Продолжение табл.*

46

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:  6 знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;  6 разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастиче- ской скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;  6 контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране- ния (обучение в группах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:  6 закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастиче- ской стенке разноимённым способом, передвижение пристав- ным шагом;  6 знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;  6 разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране- ния (обучение в группах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:  6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют техниче- ски сложные его элементы;  6 разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах) |
| *Модуль*  *«Лёгкая атлетика»* | Бег на длинные дистанции с равномер- ной скоростью пере- движения с высокого старта; бег на корот- кие дистанции с мак- симальной скоростью передвижения. Прыж- ки в длину с разбега | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:  6 закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:  6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;  6 описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере- движения учителем); |

*Продолжение табл.*

48

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | способом «согнув ноги»; прыжки в высо- ту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикаль- ную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 6 разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;  6 разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по техни- ке 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»:  6 закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;  6 разучивают стартовое и финишное ускорение;  6 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»:  6 повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с раз- бега способом «согнув ноги»;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащи- мися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способа- ми их использования для развития скоростно-силовых способ- ностей».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную ми- шень»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;  6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  6 разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.  *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по техни- ке 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»:  6 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;  6 анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движе- ния, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; |

*Продолжение табл.*

50

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;  6 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 неболь- ших бугров и впадин при спуске с пологого склона | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:  6 закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;  6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом;  6 повторяют подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

51

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *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»: 6 закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах  способом переступания на месте и при передвижении по учеб- ной дистанции;  6 контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага- ют способы их устранения (работа в парах);  6 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»: 6 изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку  способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;  6 разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;  6 разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;  6 контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |

*Продолжение табл.*

52

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:  6 закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;  6 контролируют технику выполнения спуска другими учащими- ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спу- ске с пологого склона»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;  6 разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;  6 разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;  6 контролируют технику выполнения спуска другими учащими- ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

53

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 раз- ученные технические действия с мячом | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передви- жении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;  6 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»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;  6 закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», опреде- ляют отличительные признаки в их технике, делают выводы; |

*Продолжение табл.*

54

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 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»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники бро- ска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди  с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;  6 описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имею- щимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;  6 разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол- ной координации;  6 контролируют технику выполнения броска другими учащими- ся, 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 движе- нии; ранее разученные | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 6 закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особен- ности их выполнения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

55

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | технические действия с мячом | 6 разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;  6 контролируют технику выполнения подачи другими учащими- ся, 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»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу  с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в техни- ке приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, опреде- ляют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;  6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче- |

*Продолжение табл.*

56

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, определя- ют различия в технике выполнения;  6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);  6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах). |
| Футбол | Удар по неподвижно- му мячу внутренней стороной стопы  с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «насту- пания»; ведение мяча  «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориен- тиров (конусов) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения;  6 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

57

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче- ского выполнения;  6 закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;  6 закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;  6 описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;  6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;  6 разучивают технику обводки учебных конусов;  6 контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага- ют способы их устранения (работа в парах) |

*Окончание табл.*

58

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *Модуль*  *«Спорт» (30 ч)* | Физическая подготов- ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии  с Примерными модульными программами по физической культу- ре, 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»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по  физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки;  6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

## КЛАСС (102 ч)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

59

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре**  **(3 ч)** | Возрождение Олим- пийских игр и олим- пийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубер-  тена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олим- пийских игр. История организации и прове- дения первых Олим- пийских игр совре- менности; первые олимпийские чемпио- ны | *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще- ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Воз- рождение Олимпийских игр»:  6 обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпий- ских игр и олимпийского движения;  6 знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;  6 осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.  *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще- ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символи- ка и ритуалы первых Олимпийских игр»:  6 анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;  6 рассматривают ритуалы организации и проведения современ- ных Олимпийских игр, приводят примеры.  *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще- ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:  6 знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;  6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями |

*Продолжение табл.*

60

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Способы самостоя- тельной деятельности (5 ч)** | Ведение дневника физической культуры. Физическая подготов- ка и её влияние на развитие систем организма, связь  с укреплением здоро- вья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.  Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индиви- дуальной физической нагрузки. Правила проведения измери- тельных процедур по оценке физической подготовленности.  Правила техники | *Беседа с учителем*. Тема: «Составление дневника физической культуры»:  6 знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;  6 заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»:  6 знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматрива- ют его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;  6 устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможно- стями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;  6 устанавливают причинно-следственную связь между физиче- ской подготовкой и укреплением организма.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:  6 знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

61

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.  Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 6 знакомятся с правилом «регулярности и систематичности»  в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;  6 рассматривают и анализируют план занятий физи- ческой подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;  6 разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;  6 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 выполне- ния, по количеству повторений).  *Мини-исследование*. Тема: «Определение индивидуальной физи- ческой нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:  6 измеряют индивидуальные максимальные показатели физиче- ской подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;  6 определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;  6 знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повыше- ния физической нагрузки», способами его выполнения при пла- нировании самостоятельных занятий физической подготовкой;  6 рассматривают и анализируют критерии повышения физиче- ской нагрузки в системе самостоятельных занятий физической |

*Продолжение табл.*

62

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощуще- ниям самочувствия, показатели пульса);  6 составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.  *Тематические занятия*. Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:  6 разучивают технику тестовых упражнений и способов регистра- ции их выполнения;  6 знакомятся с правилами и требованиями к проведению про- цедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);  6 проводят тестирование индивидуальных показателей физиче- ской подготовленности и сравнивают их с возрастными стандар- тами (обучение в группах);  6 выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.  *Тематические занятия*. Тема: «Составление плана самостоятель- ных занятий физической подготовкой»:  6 знакомятся со структурой плана занятий физической подготов- кой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

63

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;  6 разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;  6 составляют план индивидуальных занятий на четыре трениро- вочных занятия в соответствии с правилами развития физиче- ских качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.  *Тематические занятия* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Закаливаю- щие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:  6 обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;  6 знакомятся с правилами безопасности при проведении закали- вающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возмож- ных последствий их несоблюдения;  6 знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения |
| **Физическое совершен- ствование (64 ч)** | Правила самостоятель- ного закаливания орга- низма с помощью воз- душных и солнечных ванн, купания в есте- ственных водоёмах. | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материа- ла). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:  6 повторяют ранее изученные правила техники безопасности;  6 углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортив- |

*Продолжение табл.*

64

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***Физкуль- турно- оздорови- тельная деятель- ность*** | Правила техники без- опасности и гигиены мест занятий физиче- скими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражне- ния для коррекции телосложения с ис- пользованием допол- нительных отягоще- ний; упражнения для профилактики нару- шения зрения во вре- мя учебных занятий и работы за компьюте- ром; упражнения для физкультпауз, направ- ленных на поддержа- ние оптимальной рабо- тоспособности 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»:  6 определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;  6 отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);  6 разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятель- ные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.  *Самостоятельные занятия*. Тема: «Упражнения для профилак- тики нарушения зрения»:  6 повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнасти- ки и отбирают новые упражнения;  6 составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;  6 разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режи- ме учебного дня.  *Самостоятельные занятия*. Тема: «Упражнения для оптимиза- ции работоспособности мышц в режиме учебного дня»: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

65

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);  6 составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возмож- но, с музыкальным сопровождением);  6 включают содержание комплекса в дневник физической культу- ры и планируют его выполнение в режиме учебного дня |
| ***Спортивно- оздорови- тельная деятель- ность.***  *Модуль*  *«Гимнасти- ка»* | Акробатическая комбинация из обще- развивающих и сложно координиро- ванных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.  Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и слож- но-координированных упражнений ритмиче- ской гимнастики, разнообразных движе- ний руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танце- вальными движения- | *Практические занятия* (составляется учащимися). Тема: «Акро- батическая комбинация»:  6 повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;  6 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 поворо- тами и элементами ритмической гимнастики);  6 составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:  6 повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;  6 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;  6 разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; |

*Продолжение табл.*

66

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ми из ранее разучен- ных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).  Упражнения и комби- нации на низком гим- настическом бревне  с использованием сти- лизованных общераз- вивающих и слож-  но-координированных упражнений, передви- жений шагом и лег- ким бегом, поворота- ми с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статиче- ских поз (девочки). | 6 контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах).  *Практические занятия (*с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:  6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти- ческом бревне и гимнастикой скамейке;  6 разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);  6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;  6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возмож- ные 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

67

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнения на невысокой гимнасти- ческой перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).  Лазанье по канату в три приёма (маль- чики) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:  6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти- ческой перекладине;  6 наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности  в их исполнении, делают выводы;  6 описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах);  6 наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его испол- нении, делают выводы;  6 описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах);  6 составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучи- вают её.  *Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений |

*Продолжение табл.*

68

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | для освоения физических упражнений на невысокой гимнастиче- ской перекладине».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»:  6 наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основ- ные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;  6 описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:  6 повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимна- стики, танцевальные движения;  6 разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом  с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведе- нием одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

69

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;  6 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 последую- щим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистан- ции; ранее разучен- ные беговые упражне- ния.  Прыжковые упражне- ния: прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражне- ния в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.  Метание малого (теннисного) мяча | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:  6 наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;  6 описывают технику выполнения старта и разучивают её в един- стве с последующим ускорением;  6 контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах);  6 наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;  6 описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  6 наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномер- ного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;  6 описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; |

*Продолжение табл.*

70

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | в подвижную (раска- чивающуюся) мишень | 6 разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага- ют 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»:  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;  6 описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;  6 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

71

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Практические занятия:* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвиж- ную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастиче- ский обруч с уменьшающимся диаметром)»:  6 повторяют ранее разученные способы метания малого (теннис- ного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень  и на дальность;  6 наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с тех- никой ранее разученных способов метания, находят отличи- тельные признаки;  6 разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;  6 контролируют технику метания малого мяча другими учащими- ся, 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 одновремен- ным одношажным ходом; преодоление небольших трампли- нов при спуске с поло- гого склона в низкой стойке; ранее разучен- | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:  6 повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;  6 повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;  6 наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных |

*Продолжение табл.*

72

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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;  6 описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техниче- ские трудности;  6 разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  6 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»:  6 наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

73

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;  6 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 неболь- ших трамплинов» |
| *Модуль*  *«Спортивные игры».*  Баскетбол | Технические действия игрока без мяча: пере- движение в стойке баскетболиста; пры- жок вверх толчком одной ногой и призем- лением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направ- лениях 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»:  6 совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;  6 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);  6 анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;  6 разучивают технические действия игрока без мяча по элемен- там и в полной координации;  6 контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);  6 изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. |

*Продолжение табл.*

74

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | по правилам с исполь- зованием разученных технических приёмов | *Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетбо- листа без мяча» |
| Волейбол | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площад- ки команды соперни- ка. Правила игры и игровая деятельность по правилам с исполь- зованием 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»:  6 совершенствуют технику ранее разученных технических дей- ствий игры волейбол;  6 разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;  6 разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;  6 играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий |
| Футбол | Удары по катящемуся мячу с разбега. Прави- ла игры и игровая деятельность | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:  6 совершенствуют технику ранее разученных технических дей- ствий игры футбол; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

75

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | по правилам с исполь- зованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении  и обводке | 6 знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;  6 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;  6 разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага- ют способы их устранения (работа в парах);  6 совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);  6 разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;  6 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 подготов- ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии  с Примерными модульными программами по физической культу- ре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и |

*Окончание табл.*

76

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | физической подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр | представленными в основной образовательной программе образо- вательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:  6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки;  6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

## КЛАСС (102 ч)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

77

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре**  **(3 ч)** | Зарождение олимпий- ского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бу- товского в развитии отечественной систе- мы физического воспитания и спорта. Олимпийское движе- ние в СССР и совре- менной России; характеристика основных этапов развития.  Выдающиеся совет- ские и российские олимпийцы.  Влияние занятий физической культурой и спортом на воспита- ние положительных качеств личности современного человека | *Коллективное обсуждение:* (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов:  «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движе- ния в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его истори- ческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олим- пийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олим- пиада 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 международ- ной 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 материа- ла). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпио- нами»:  6 обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олим- пийских игр, их спортивные успехи и достижения;  6 обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олим- пийском движении;  6 обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олим- пийских игр, их спортивные успехи и достижения; |

*Продолжение табл.*

78

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олим- пийском движении  *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материа- ла). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:  6 узнают о положительном влиянии занятий физической культу- рой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;  6 обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются каче- ства личности на занятиях физической культурой и спортом;  6 узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта |
| **Способы самостоя- тельной деятельности (5 ч)** | Правила техники безопасности и гигие- ны мест занятий в процессе выполнения физических упражне- ний на открытых площадках. | *Беседа с учителем*. Тема: «Ведение дневника физической культуры»:  6 составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:  6 осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

79

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготов- ка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.  Двигательные дей- ствия как основа технической подготов- ки; понятие двига- тельного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организа- ция процедуры оценивания.  Ошибки при разучива- нии техники выполне- ния двигательных действий, причины и способы их преду- преждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физи- ческой подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;  6 изучают основные правила технической подготовки, осмыслива- ют необходимость их соблюдения при самостоятельных заняти- ях по обучению новым физическим упражнениям.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двига- тельное умение», «двигательный навык»»:  6 осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действия- ми и физическими упражнениями;  6 знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят приме- ры двигательных действий с хорошей и недостаточной техни- кой выполнения;  6 устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;  6 осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характе- ризуют особенности выполнения физических упражнений  на уровне умения и навыка. |

*Продолжение табл.*

80

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Планирование само- стоятельных занятий технической подготов- кой на учебный год и учебную четверть.  Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготов- ке.  Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатиче- ской пробы», «функ- циональной пробы со стандартной нагруз- кой» | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:  6 обсуждают роль психических процессов внимания и памяти  в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражне- ниям;  6 устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;  6 разучивают способы оценивания техники физических упражне- ний в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индиви- дуальных представлений с иллюстративными образцами);  6 оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их преду- преждение»:  6 рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причи- ны их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

81

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;  6 анализируют способы предупреждения ошибок при разучива- нии новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);  6 разучивают правила обучения физическим упражнениям:  «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,  «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесо- образности использования каждого из них при самостоятель- ных занятиях технической подготовкой.  *Беседа с учителем*. Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:  6 знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анали- зируют учебное содержание на каждую учебную четверть;  6 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»:  6 повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;  6 знакомятся с макетом плана занятий по технической подготов- ке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; |

*Продолжение табл.*

82

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 выбирают физическое упражнение из плана на учебную чет- верть 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»:  6 анализируют требования безопасности и гигиены к пришколь- ной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопар- ках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;  6 анализируют требования безопасности и гигиены к спортивно- му оборудованию и тренажерным устройствам, располагающим- ся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;  6 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

83

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;  6 обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;  6 оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными табли- цами и оценочными шкалами;  6 анализируют результаты сравнения индивидуальных и стан- дартных показателей, планируют рекомендации для самостоя- тельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержа- ние и направленность индивидуальных занятий (после консуль- тации с учителем) |
| **Физическое совершен- ствование (64 ч).**  ***Физкуль- турно- оздорови- тельная деятель- ность*** | Оздоровительные комплексы для само- стоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражне- ний: для коррекции телосложения и профилактики нару- шения осанки; дыха- тельной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня | С*амостоятельные занятия*. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:  6 знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;  6 разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);  6 измеряют индивидуальные показатели участков тела и записы- вают их в дневник физической культуры (обучение в парах);  6 определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;  6 составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекци- онной гимнастики и разучивают его; |

*Продолжение табл.*

84

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложе- ния 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»:  6 отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удер- жание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения  с фиксированным положением тела) режиме;  6 составляют комплекс профилактических упражнений и включа- ют в него упражнения дыхательной гимнастики;  6 разучивают комплекс профилактических упражнений и плани- руют его в режиме учебного дня |
| ***Спортивно- оздорови- тельная деятель- ность.***  *Модуль*  *«Гимнасти- ка»* | Акробатические комбинации из ранее разученных упражне- ний с добавлением элементов ритмиче- ской гимнастики (девочки). Простей- шие акробатические пирамиды в парах | *Практические занятия.* Тема: «Акробатическая комбинация»:  6 составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;  6 разучивают добавленные в комбинацию акробатические упраж- нения повышенной сложности и разучивают комбинацию  в целом в полной координации (обучение в парах);  6 контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

85

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | и тройках (девочки).  Стойка на голове с опорой на руки;  акробатическая ком- бинация из разучен- ных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, вклю- чающий упражнения  в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запры- гивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых  в среднем и высоком темпе (девочки).  Комбинация на гим- настическом бревне из ранее изученных упражнений с добав- лением упражнений на статистическое и  динамическое равнове- сие (девочки). Комби- нация на низкой гим- | *Практические занятия*. Тема: «Акробатические пирамиды»: 6 знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место  в пирамиде;  6 анализируют способы построения пирамид и описывают после- довательность обучения входящих в них упражнений;  6 разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполне- ние (обучение в парах и тройках).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  6 составляют план самостоятельного обучения стойке на голове  с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной коорди- нации;  6 ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  6 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 освоен- ных упражнений». |

*Продолжение табл.*

86

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | настической перекла- дине из ранее разучен- ных 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»:  6 повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах);  6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их  с техникой лазанья в три приёма;  6 определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  6 составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране- ния (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

87

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с на- правленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);  6 составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;  6 подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса |
| *Модуль*  *«Лёгкая атлетика»* | Бег с преодолением препятствий спосо- бами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.  Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передви- жения и продолжи- тельности выполне- ния 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»:  6 наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимна- стической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их техни- ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  6 описывают технику выполнения бега с наступанием на гимна- стическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;  6 наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основ- ные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  6 описывают технику выполнения препятствия через гимнастиче- скую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выпол- нение упражнения по фазам и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные |

*Продолжение табл.*

88

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | катящейся с разной скоростью мишени | ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах).  *Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препят- ствий способами «наступание» и «прыжковый бег».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:  6 наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их техни- ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  6 описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скорост- ного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;  6 разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

89

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражне- ний для самостоятельного обучения технике эстафетного  бега».  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнива-  ют его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличитель- ные признаки, делают выводы и определяют задачи для само- стоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;  6 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 попере- менным двухшажным ходом на передвиже- ние одновременным одношажным ходом | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:  6 наблюдают и анализируют образец техники торможения упо- ром, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;  6 разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; |

*Продолжение табл.*

90

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоен- ными способами | 6 контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возмож- ные 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»:  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности  в их выполнении, делают выводы;  6 составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепен- ным увеличением крутизны склона;  6 контролируют технику выполнения поворота другими учащи- мися, 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

91

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:  6 наблюдают и анализируют образец техники перехода с попере- менного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  6 составляют план самостоятельного обучения переходу с попере- менного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;  6 наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновре- менного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одно- шажный ход, определяют особенности в движениях и техниче- ские трудности в их выполнении;  6 составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;  6 совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;  6 контролируют технику переходов другими учащимися, выявля- ют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  *Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для |

*Продолжение табл.*

92

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 исполь- зованием ранее разученных техниче- ских 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»:  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;  6 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»:  6 совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;  6 описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

93

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 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»:  6 закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;  6 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;  6 планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;  6 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);  6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |

*Продолжение табл.*

94

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 использо- ванием ранее разучен- ных технических приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения  и особенности их технического выполнения, делают выводы;  6 планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упраж- нения, технику броска по фазам и в полной координации;  6 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 неожи- данной (скрытой) передачи за голову»:  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники пере- дачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элемен- ты, особенности технического выполнения, делают выводы;  6 разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

95

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обуче- ние в парах);  6 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 техниче- ских приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:  6 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 самосто- ятельного обучения;  6 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»:  6 знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;  6 разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);  6 знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;  6 разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение  в группах); |

*Окончание табл.*

96

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 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 подготов- ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных 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 образо- вательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:  6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки;  6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

## КЛАСС (102 ч)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

97

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре**  **(3 ч)** | Физическая культура в современном обще- стве, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармо- ничное физическое развитие.  Адаптивная физиче- ская культура, её история и социальная значимость | *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще- ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физиче- ская культура в современном обществе». Темы рефератов:  «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно- ориентированное направление физической культуры» (раскрыва- ют цели и задачи, приводят примеры основных форм организа- ции).  *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще- ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всесто- роннее и гармоничное физическое развитие»:  6 анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;  6 анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;  6 готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической куль- турой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»,  «Характеристика основных критериев всестороннего и гармо- ничного физического развития и их историческая обусловлен- ность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» |

*Продолжение табл.*

98

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообще- ний, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптив- ная физическая культура»:  6 анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;  6 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 самостоя- тельной деятельности (5 часов)** | Коррекция осанки и разработка индивиду- альных планов заня- тий корригирующей гимнастикой. Коррек- ция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.  Составление планов- конспектов для | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:  6 изучают формы осанки и выясняют их отличительные призна- ки, знакомятся с возможными причинами нарушения  и их последствиями для здоровья человека;  6 измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;  6 планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимна- стике 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

99

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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»:  6 изучают причины появления избыточной массы тела, знакомят- ся с возможными её последствиями для здоровья человека;  6 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);  6 подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;  6 планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимна- стике 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 самостоя- тельных занятий спортивной подготовкой»:  6 знакомятся со спортивной подготовкой как системой трениро- вочных занятий, определяют специфические особенности  в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;  6 повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;  6 знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; |

*Продолжение табл.*

100

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 составляют план спортивной подготовки на месячный цикл,  с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей програм- ме учителя;  6 составляют планы-конспекты спортивной тренировки на ка- ждое последующее тренировочное занятие.  *Учебный диалог*: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на кон- кретное тренировочное занятие.  *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных заня- тий»;  6 знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);  6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индиви- дуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;  6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивиду- альную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подго- товки; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

101

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;  6 конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточня- ют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты |
| **Физическое совершен- ствование (64 ч).**  ***Физкуль- турно- оздорови- тельная деятель- ность*** | Профилактика перена- пряжения систем организма средствами оздоровительной физи- ческой культуры: упражнения мышеч- ной релаксации и регулирования вегета- тивной нервной системы, профилакти- ки общего утомления и остроты зрения | *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряже- ния»:  6 повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;  6 знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организа- ции и проведения процедур релаксации;  6 знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;  6 знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнения- ми физкультминутки;  6 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 |

*Продолжение табл.*

102

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***Спортивно- оздорови- тельная деятель- ность.***  *Модуль*  *«Гимнасти- ка»* | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражне- ний силовой направ- ленности, с увеличи- вающимся числом технических элемен- тов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).  Гимнастическая ком- бинация на гимнасти- ческом бревне из ранее освоенных упражнений с увели- чивающимся числом технических элемен- тов в прыжках, поворотах и передви- жениях (девушки).  Гимнастическая ком- бинация на перекла- дине 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):  6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастиче- ской перекладине;  6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбина- ции учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;  6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;  6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устране- ния (обучение в группах). |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

103

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).  Гимнастическая ком- бинация на параллель- ных брусьях с включе- нием упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).  Вольные упражнения на базе ранее разучен- ных акробатических упражнений и упраж- нений ритмической гимнастики (девушки) | *Учебный диалог*: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подго- товительных и подводящих упражнений.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллель- ных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):  6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упраж- нений на параллельных брусьях;  6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбина- ции учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;  6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;  6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;  6 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 инди- видуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»: |

*Продолжение табл.*

104

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;  6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акро- батических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнасти- ческий мостик и др.);  6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упраж- нений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвива- ющих упражнений;  6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упраж- нений степ-аэробики;  6 составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэро- бики и акробатических упражнений, подбирают для неё музы- кальное сопровождение (8—10 упражнений);  6 разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;  6 контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возмож- ные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение  в парах).  *Учебный диалог*: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и после- довательности её разучивания на самостоятельных занятиях |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

105

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Модуль*  *«Лёгкая атлетика»* | Кроссовый бег; пры- жок в длину с разбега способом «прогнув- шись».  Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная под- готовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и техниче- ских (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:  6 знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;  6 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;  6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координа- ции;  6 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»:  6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину спосо- бом «согнув ноги»;  6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащими- ся, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  6 знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом  «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом |

*Продолжение табл.*

106

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выпол- нении фаз движения, делают выводы;  6 описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;  6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координа- ции;  6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащими- ся, 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 матери- ала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:  6 знакомятся с основными разделами Положения о соревновани- ях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;  6 знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес- ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);  6 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 дисципли- нах»:  6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;  6 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 техниче- ской и физической подготовкой в системе непрерывного трени- ровочного процесса (образец учебника);  6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;  6 совершенствуют технику бега на короткие дистанции с исполь- зованием подводящих и подготовительных упражнений;  6 развивают скоростные способности с использованием упражне- ний без отягощения и с дополнительным отягощением, регули- рованием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистан- ции;  6 совершенствуют технику равномерного бега на средние дистан- ции с использованием подводящих и подготовительных упраж- нений;  6 развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. |

*Продолжение табл.*

108

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 дисци- плинах»:  6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в резуль- татах;  6 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;  6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;  6 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подго- товительные упражнения;  6 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 одновремен- ным бесшажным ходом; преодоление естественных препят- ствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах  с пологого склона; переход с поперемен- ного двухшажного хода на одновремен- ный бесшажный ход | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновремен- ным бесшажным ходом»:  6 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;  6 описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;  6 разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновре- менного бесшажного хода и передвижение в полной координа- ции;  6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). |

*Продолжение табл.*

110

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | и обратно; ранее разученные упражне- ния лыжной подготов- ки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможе- нии | *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 препят- ствий на лыжах»:  6 закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;  6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широ- ким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом;  6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;  6 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;  6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

111

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 контролируют технику выполнения перелезания через препят- ствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране- ния (обучение в группах).  *Учебный диалог*: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятель- ного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, плани- рованию задач обучения и последовательности их решения.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»:  6 закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;  6 знакомятся с образцом техники торможения боковым скольже- нием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;  6 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»:  6 закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременно- го двухшажного хода на одновременный одношажный ход  и обратно;  6 знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализи- руют и определяют технические трудности выполнения, выде- ляют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятель- ного обучения и последовательности их решения; |

*Продолжение табл.*

112

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;  6 разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;  6 контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают  с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо- бы их устранения (обучение в группах).  *Учебный диалог*: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятель- ного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения |
| *Модуль*  *«Плавание»* | Старт прыжком с тум- бочки 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»:  6 уточняют технику плавания ранее разученного способа плава- ния — кроль на груди;  6 знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

113

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Повороты при плава- нии кролем на груди и на спине.  Проплывание учебных дистанций кролем  на груди и на спине | 6 разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплыва- ния дистанции;  6 разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;  6 выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учеб- ной дистанции кролем на груди;  6 уточняют технику плавания ранее разученного способа плава- ния кроль на спине;  6 знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выпол- нения;  6 разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;  6 разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с после- дующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;  6 выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплы- ванием учебной дистанции кролем на спине.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:  6 знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;  6 разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; |

*Продолжение табл.*

114

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 выполняют «открытый» поворот во время проплывания учеб- ной дистанции кролем на груди;  6 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;  6 разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;  6 выполняют «открытый» поворот во время проплывания учеб- ной дистанции кролем на спине.  *Практические занятия*. Тема: «Проплывание учебных дистан- ций»:  6 выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;  6 выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом |
| *Модуль*  *«Спортивные игры».*  Баскетбол | Повороты туловища  в правую и левую сто- роны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и сни- зу; бросок мяча двумя | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:  6 закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо- листа без мяча;  6 знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

115

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по пра- вилам с использовани- ем ранее разученных технических приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: 6 закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча  двумя руками от груди и снизу;  6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой  от плеча, анализируют фазы движения и технические особенно- сти их выполнения;  6 разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);  6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;  6 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»:  6 закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;  6 знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в кор- зину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о техни- ческих особенностях их выполнения;  6 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; |

*Продолжение табл.*

116

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают  с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо- бы 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 прыж- ке»:  6 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 отличитель- ные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы  о технических особенностях их выполнения;  6 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;  6 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

117

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 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 исполь- зованием ранее разученных техниче- ских приёмов | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:  6 знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выде- ляют фазы движения, делают выводы о технической их слож- ности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;  6 описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;  6 разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;  6 контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обуче- ние в парах).  *Учебный диалог*. Тема: «Методические рекомендации по самосто- ятельному решению задач при разучивании прямого нападающе- го удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления». |

*Продолжение табл.*

118

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыж- ке с места»:  6 знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенно- сти, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;  6 формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;  6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);  6 контролируют технику выполнения индивидуального блокиро- вания мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо- бы их устранения (обучение в группах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:  6 знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);  6 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

119

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог*. Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности» |
| Футбол | Удар по мячу с разбе- га внутренней частью подъёма стопы; оста- новка мяча внутрен- ней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использова- нием ранее разучен- ных технических приёмов (девушки).  Игровая деятельность по правилам классиче- ского футбола с использованием ранее разученных техниче- ских приёмов (юноши) | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:  6 знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в усло- виях игровой деятельности;  6 разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест»  и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в груп- пах);  6 знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;  6 разучивают возможные варианты игровой комбинации «от сво- их ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в коман- дах);  6 играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| *Модуль*  *«Спорт» (30 ч)* | Физическая подготов- ка к выполнению нор- мативов комплекса | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии  с Примерными программами по физической культуре, рекомен- дуемыми Министерством просвещения Российской Федерации |

*Окончание табл.*

120

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | ГТО с использованием средств базовой физи- ческой подготовки, видов спорта и оздоро- вительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно- этнических игр | или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представлен- ными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:  6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки;  6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

## КЛАСС (108 ЧАСОВ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

121

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре**  **(3 ч)** | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагуб- ное влияние на здо- ровье человека.  Туристские походы как форма организа- ции здорового образа жизни.  Профессионально- прикладная физиче- ская культура | *Коллективная дискуссия* (проблемные доклады, эссе, фиксиро- ванные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:  6 что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;  6 почему занятия физической культурой и спортом не совмести- мы с вредными привычками;  6 какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.  *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материа- ла). Тема: «Пешие туристские подходы»:  6 обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристи- ческих походах;  6 рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подго- товки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;  6 знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристи- ческой палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.  *Коллективное обсуждение* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Про- фессионально-прикладная физическая культура»:  6 знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физиче- ская культура», устанавливают цели профессионально-приклад- ной физической культуры и значение в жизни |

*Продолжение табл.*

122

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;  6 изучают и анализируют особенности содержания профессио- нально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;  6 знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культу- ры, устанавливают их связь с физической подготовкой, разви- тием специальных физических качеств;  6 составляют индивидуальные комплексы упражнений профес- сионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой |
| **Способы самостоя- тельной деятельности (5 ч)** | Восстановительный массаж как средство оптимизации работо- способности, его правила и приёмы во время самостоятель- ных занятий физиче- ской подготовкой.  Банные процедуры как средство укрепле- | *Тематические занятия* (с использованием литературных источ- ников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстанови- тельный массаж»:  6 знакомятся с процедурой массажа как средством восстановле- ния и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстано- вительный; ручной и аппаратный);  6 знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями  к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

123

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ния здоровья. Измере- ние функциональных резервов организма.  Оказание первой помощи на самостоя- тельных занятиях физическими упраж- нениями и во время активного отдыха | 6 разучивают основные приёмы восстановительного массажа  в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);  6 составляют конспект процедуры восстановительного массажа  с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.  *Тематические занятия* (с использованием литературных источ- ников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:  6 знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психиче- ских напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);  6 знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиени- ческими требованиями и требованиями безопасности.  *Мини-исследование* (с использованием иллюстративного материа- ла и литературных источников). Тема: «Измерение функциональ- ных резервов организма»:  6 знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отве- чают на вопросы о предназначении резервных возможностей орга- низма и их связи с состоянием физического здоровья человека;  6 знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);  6 разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;  6 проводят исследование индивидуальных резервов организма  с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. |

*Продолжение табл.*

124

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 упраж- нениями»:  6 знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судо- роги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);  6 знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;  6 наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);  6 контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявля- ют возможные ошибки, предлагают способы их устранения  (в группах) |
| **Физическое совершен- ствование (64 ч).**  ***Физкуль- турно-*** | Занятия физической культурой и режим питания.  Упражнения для снижения избыточной массы тела. | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного мате- риала). Тема: «Занятия физической культурой и режим пита- ния»:  6 знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

125

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***оздорови- тельная деятель- ность*** | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режи- ме двигательной активности старше- классников | 6 знакомятся с возможными причинами возникновения избыточ- ной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятель- ность организма, рассматривают конкретные примеры;  6 знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулиро- вания массы тела.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного мате- риала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: 6 знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом  индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значе- ния и степень ожирения по оценочным таблицам;  6 знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в ре- жим учебной дня и учебной недели.  *Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровитель- ной, коррекционной и профилактической направленности»:  6 составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхатель- ной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилак- тики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;  6 включают разработанные комплексы и мероприятия в индиви- дуальный режим дня и разучивают их. |
| ***Спортивно- оздорови- тельная деятель- ность.*** | Акробатическая комбинация с включе- нием длинного кувыр- ка с разбега и кувыр- ка назад в упор, стоя- | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:  6 изучают и анализируют образец техники длинного кувырка  с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические слож- ности в их выполнении; |

*Продолжение табл.*

126

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *Модуль*  *«Гимнасти- ка»* | ноги врозь (юноши). Гимнастическая ком- бинация на высокой перекладине, с вклю- чением элементов раз- махивания и соскока вперед прогнувшись (юноши).  Гимнастическая ком- бинация на параллель- ных брусьях, с вклю- чением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).  Гимнастическая ком- бинация на гимнасти- ческом бревне, с вклю- чением полушпагата, стойки на колене  с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). | 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;  6 разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;  6 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 самостоя- тельному обучению подводящих и подготовительных упражне- ний; последовательности освоение техники кувырка на самостоя- тельных занятиях технической подготовкой.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:  6 изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;  6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;  6 разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

127

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Черлидинг: компози- ция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэро- бики, акробатики и ритмической гимна- стики (девушки) | 6 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 самостоя- тельному обучению подводящих и подготовительных упражне- ний; последовательности освоение техники кувырка на самостоя- тельных занятиях технической подготовкой.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:  6 составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов  и упражнений);  6 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 мате- риала). Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:  6 изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;  6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;  6 разучивают технику размахивания на гимнастической перекла- дине в полной координации; |

*Продолжение табл.*

128

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 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 подго- товкой.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимна- стической перекладины»:  6 изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в соче- тании с выполнением размахивания;  6 контролируют технику выполнения соскока другими учащими- ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы  их устранения (обучение в группах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:  6 составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов  и упражнений);  6 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 параллель- ных брусьях»:  6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  6 наблюдают и анализируют технику последовательного выполне- ния двух кувырков, выясняют технические трудности;  6 составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;  6 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 гимнастиче- ском бревне»:  6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; |

*Продолжение табл.*

130

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;  6 разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;  6 контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  6 наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;  6 разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнасти- ческом бревне;  6 контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);  6 составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоен- ных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упраж- нений).  *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

131

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллель- ных брусьях»:  6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  6 наблюдают и анализируют технику последовательного выполне- ния двух кувырков, выясняют технические трудности;  6 составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;  6 ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации други- ми 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»:  6 знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;  6 отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражне- ния среди участников группы (10—12 упражнений включая  «связки»); |

*Продолжение табл.*

132

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);  6 подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).  *Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участ- никам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом |
| *Модуль*  *«Лёгкая атлетика»* | Техническая подготов- ка в беговых и прыж- ковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину спосо- бами «прогнувшись» и  «согнув ноги»; прыж- ки в высоту способом  «перешагиванием». Техническая подготов- ка в метании спортив- ного снаряда с разбега на дальность | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:  6 рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыж- ковых упражнений;  6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упраж- нений другими учащимися, сравнивают их технику с образца- ми и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивно- го снаряда с разбега на дальность»:  6 рассматривают и уточняют образец техники метания спортивно- го снаряда (малого мяча); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

133

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 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 подготов- ка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двух- шажный ход, одновре- менный 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»:  6 рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;  6 контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо- бы их устранения (обучение в группах) |
| *Модуль*  *«Плавание»* | Брасс: подводящие упражнения и плава- ние в полной коорди- нации. Повороты при плавании брассом | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»:  6 знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;  6 выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);  6 выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;  6 выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»: |

*Продолжение табл.*

134

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделя- ют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравни- вают с техникой поворота при плавании кролем на груди;  6 разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;  6 выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом;  6 выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом |
| *Модуль*  *«Спортивные игры».*  Баскетбол | Техническая подготов- ка в игровых действи- ях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:  6 рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, переда- чах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;  6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы

135

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Волейбол | Техническая подготов- ка в игровых действи- ях: подачи мяча в разные зоны площад- ки соперника; приёмы и передачи на месте  и в движении; удары и блокировка | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:  6 рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;  6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы  их устранения (обучение в группах);  6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Футбол | Техническая подготов- ка в игровых действи- ях: 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»:  6 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;  6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устране- ния (обучение в группах);  6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельно- сти);  6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |

*Окончание табл.*

136

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *Модуль*  *«Спорт» (30 ч)* | Физическая подготов- ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии  с Примерными модульными программами по физической культу- ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образо- вательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:  6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;  6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО |

При разработке рабочей программы в тематическом плани- ровании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являю- щихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используе- мых для обучения и воспитания различных групп пользовате- лей, представленных в электронном (цифровом) виде и реали- зующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5—9 классы 137

1. Данная рабочая программа является базовой для учителя-предметника. Количество часов в тематическом планировании в каждом классе корректируется в соответствии с учебным планом ООП ООО. [↑](#footnote-ref-1)