

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»

Обсуждено  
На заседании МО  
Протокол №  
от \_\_\_\_ 202 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Протокол №  
от \_\_\_\_ 202 г.

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол №  
от \_\_\_\_ 202 г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №18»  
\_\_\_\_\_ Улитушкина Т.А.  
Приказ № от \_\_\_\_ 202 г.

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»

7-9 класс

Программу составила:  
учитель физической культуры  
Н.В. Щербинина

Нормативные, инструктивные и методические документы обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая Культура».

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 №115. «Об утверждении порядка и организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования»;
- приказа Министерства просвещения России от 18.05.2023 №370. «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования, далее «ФОП ООО»;
- приказа Министерства просвещения России от 31.05.2021 №287 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта программы основного общего образования», (далее ФОП ООО третьего поколения);
- приказа Министерства просвещения России от 17.12.2010 №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», (далее ФГОС ООО второго поколения);
- устава МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18»;
- положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18»
- методических рекомендаций по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499, от 27.12.2011 года № 2885;
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Министерства образования науки России от 04.10.2010 года № 986;
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО);

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей у обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и

умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. В рамках реализации программы основного общего образования (далее, ООО) данной цели в основной школе строится так, чтобы были решены и реализованы следующие **задачи:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом образовательной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- режим дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

Для реализации программы основного общего образования используются пособия учебно методического комплекса, (далее УМК) для педагога и для обучающихся.

Для педагога:

- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 класс», 2021г., Москва «Просвещение»
- Учебник по физической культуре для общеобразовательных организаций. «Физическая культура 5 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Учебник по физической культуре для общеобразовательных организаций. «Физическая культура 6-7 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Учебник по физической культуре для общеобразовательных организаций. «Физическая культура 8 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Учебник по физической культуре для общеобразовательных организаций. «Физическая культура 9 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.
- Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
- Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение, 2011.
- Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.
- Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
- Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол) И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. КузГПА 2004г.
- Физическое воспитание в школе. Пособие. Е.Л. Гордияш и др. Волгоград 2008г.
- Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
- Нормативно-правовые документы по сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Планируемые результаты основного общего образования. – «Просвещение», Москва. 2014.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-7 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Для обучающихся:

- Учебник «Физическая культура 6-7 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Учебник «Физическая культура 8 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Учебник «Физическая культура 9 класс», 2019г., Москва, «Просвещение».
- Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа ([uchi.ru](http://uchi.ru));
- [www.sportreferats.narod.ru](http://www.sportreferats.narod.ru)
- <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
- <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5,6-7,8,9klass-matveev>
- <https://uchebniksonline.ru/uchebniki/5-9klass/fizicheskaya->
- <https://resh.edu.ru>  
<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/domashniie-zadaniia-po-fizichieskoi-kul-turie-1-11-klass>

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы *метапредметные результаты* и универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, *универсальные регулятивные учебные действия*.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные *коммуникативные учебные действия*:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные *регулятивные учебные действия*:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении

посредством занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью

возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

*К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:*

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных

обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

*К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:*

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов

акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

*К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## Содержание учебного предмета

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

### Содержание обучения в 7 классе.

#### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в России до революции, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и в современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

#### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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



разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двужажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

### **Содержание обучения в 8 классе.**

*Знания о физической культуре.*

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

### Содержание обучения в 9 классе.

*Знания о физической культуре.*

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным

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

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

#### Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски

теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

#### Баскетбол.

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

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

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

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с

максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

## Тематическое планирование

### 7 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество академических часов отводимых на освоение темы	Виды деятельности обучающихся	Виды деятельности учителя, с учётом рабочей программы воспитания
1.1	Зарождение олимпийского движения в России до революции, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания, характеристика основных этапов развития.	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.в	- проверяет готовность учащихся к уроку; - создаёт условия для включения учащихся в учебный процесс; - создает эмоциональный настрой на работу на уроке; - формулирует задачи урока; - организовывает внимание и дает пояснение по работе с оценочным листом; - формирует интерес к работе спортивных секций и клубов; - конкретизирует требования по отдельным разделам и темам;



1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	В процессе урока	Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Анализируют смысл занятий физической культурой и спортом. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма посредством занятий физической культурой и спортом.	- учит задавать вопросы по организации спортивных соревнований и делать выводы о возможном участии в них.
2.1	Правила техники безопасности и гигиены массовых занятий на открытых площадках. Ведение дневника физической культуры..	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Узнают, что такое «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- организует погружение в проблему развития физических качеств;</li> <li>- конкретизирует требования по отдельным разделам и темам;</li> <li>- организует обсуждение с учащимися возникшего затруднения .</li> </ul>
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	В процессе урока	Формируют знания о понятии технической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и технической. Выявляют «отстающие» стороны технической подготовки и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития и совершенствования техники движений. Проводят тестирование индивидуальных показателей и сравнивают их с возрастными стандартами. Знакомятся со структурой плана занятий оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- актуализирует опыт учащихся, подготавливает к изучению нового материала;</li> <li>- обеспечивает мотивацию к изучению материала необходимого для «открытия нового знания»;</li> <li>- организует деятельность по выполнению пробного учебного действия, фиксирует затруднения;</li> </ul>

3.1	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатические упражнения и комбинации из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды.</p>	2	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Различают их специфические признаки и отличие от комплексов физических упражнений и ритмической гимнастики. Разучивают стойки на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат. Сравнивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует самопроверку учащимися своих работ по эталону с фиксацией результатов (без исправления ошибок);</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.2	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низком гимнастическом бревне с добавлением статических упражнений и динамических равновесий.</p>		<p>Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (передвижение ходьбой, приставными шагами, наклоны вперед, назад, вправо и влево в основной и широкой стойке, стока на коленях с опорой на руки, полу шпагат и равновесие). Составляют гимнастическую комбинацию из 5-7 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.3	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низкой гимнастической перекладине из ранее изученных.</p>	4	<p>Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упражнений на бревне и низкой перекладине. Контролируют технику выполнения упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует цель урока, знакомит с планом урока;</li> <li>- анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> </ul>

		другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки.	- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием
3.4	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Лазание по канату в два приёма	1 Повторяют ранее разученные способы лазания по канату. Разучивают лазание по канату в три приёма. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Демонстрируют правильность выполнения лазание по канату в три приёма	-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - организует работу обучающихся по уточнению темы урока, постановке цели и задач урока и путей её достижения; - анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме; - контролирует выполнение работы; - выставляет оценки за урок с комментарием;
3.4	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Комплекс упражнений степ-аэробики.	2 Повторяют ранее разученные упражнения степ-аэробики. Разучивают стилизованные ОРУ для степ-аэробики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию степ-аэробики. из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию степ-аэробики. и демонстрируют её выполнение на оценку..	-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - проводит подводящий диалог для формулирования учениками целей урока; - анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме; - контролирует выполнение работы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием;
3.5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с преодолением препятствий способами «наступанием» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых и специальных упражнений. Разучивают технику бега по дистанции в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники	-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - проводит подводящий диалог для формулирования учениками целей урока; - организует работу обучающихся по уточнению темы урока, постановке цели и задач урока и путей её достижения;

3.6	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого (теннисного) мяча с разной скоростью мишени. Метание малого мяча на дальность</p>	<p>гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Рассматривают занятия лёгкой атлетикой и её положительное влияние на улучшение, и укрепление здоровья. Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте, и с разбега, в подвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p>	<p>- анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме; - контролирует выполнение работы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием; - организует работу докладчиков; - формулирует задачи урока; - организывает групповую работу учащихся; - организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием;</p>
3.7	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы прыжковых упражнений и прыжков с места, с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжок к в высоту способом «перешагивание». Разучивают технику прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» по фазам движения и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов прыжков, находят отличительные признаки. Разучивают технику прыжков акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Выполняют прыжок в высоту и в длину с места на результат.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует задачи урока; - организывает групповую работу учащихся; - предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок; - организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы; - организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием;</p>
3.8	<p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижения на лыжах. Коньковый ход</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода., Изучают технику конькового хода. Сравнивают с техникой ранее разученных</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует задачи урока; - организывает групповую работу учащихся;</p>

		способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах коньковым ходом. Выделяют фазы движения, и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах коньковым ходом по фазам и в полной координации. Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>	
3.9	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Торможение и поворот на лыжах «упором». Преодоление трамплинов.	8	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Описывают технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений, выделяют фазы движения и их технические трудности. Контролируют технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений, другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Демонстрируют технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений на результат.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.10	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Технические действия баскетболиста с мячом	2	Используют игру, как средство для активного отдыха. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом. Анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации. Демонстрируют технику владения мячом в полной координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>

3.11	<p style="text-align: center;"><b>Модуль</b> <b>«Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол»</b></p> <p>Основные приемы игры баскетбол.</p>	2	<p>Совершенствуют ранее разученные технические приёмы игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.12	<p style="text-align: center;"><b>Модуль</b> <b>«Спортивные игры.</b> <b>Волейбол».</b></p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	2	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.13	<p style="text-align: center;"><b>Модуль</b> <b>«Спортивные игры.</b> <b>Волейбол».</b></p> <p>Основные приемы игры волейбол.</p>	2	<p>Описывают технику выполнения волейбольных элементов. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> </ul>

3.14	<p><b>Модуль</b> <b>«Спортивные игры. Футбол».</b> Игровые действия в футболе</p>	1	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения . Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.15	<p><b>Модуль</b> <b>«Спортивные игры. Футбол».</b> Основные приемы игры футбол.</p>		<p>Описывают технику выполнения футбольных элементов. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста с мячом. Демонстрируют технику выполнения футбольных упражнений. Используют изученные элементы футбола в процессе игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
4.1	<p><b>Физическая подготовка.</b> Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	10	<p>Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирует задачи ГТО;</li> <li>- организует работу учащихся по выполнению норм ГТО;</li> <li>- знакомит с критериями оценивания результатов ГТО;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся по сдаче норм ГТО;</li> <li>- организывает представление результатов по сдаче норм ГТО и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>-дает рекомендации по улучшению прироста результатов в выполнении норм ГТО.</li> </ul>
<p><b>Общее количество часов по программе</b></p>		68		

## Тематическое планирование 8 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество академических часов отводимых на освоение темы	Виды деятельности обучающихся	Виды деятельности учителя, с учётом рабочей программы воспитания
1.1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее гармоничное развитие личности. Адаптивная физическая культура	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверяет готовность учащихся к уроку;</li> <li>- создаёт условия для включения учащихся в учебный процесс;</li> <li>- создает эмоциональный настрой на работу на уроке;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает внимание и дает пояснение по работе с оценочным листом;</li> <li>- формирует интерес к работе спортивных секций и клубов;</li> </ul>
1.2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела	В процессе урока	Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Анализируют смысл занятий физической культурой и спортом. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма посредством занятий физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- конкретизирует требования по отдельным разделам и темам;</li> <li>- учит задавать вопросы по организации спортивных соревнований и делать выводы о возможном участии в них.</li> </ul>
2.1	Профилактика перенапряжения систем организма и оздоровительная физкультура. Профилактика	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Узнают, что такое «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- организывает погружение в проблему развития физических качеств;</li> </ul>



	общего утомления и остроты зрения.		Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- конкретизирует требования по отдельным разделам и темам;</li> <li>- организовывает обсуждение с учащимися возникшего затруднения .</li> </ul>
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	В процессе урока	Формируют знания о понятии техническая подготовка. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и технической. Выявляют «отстающие» стороны технической подготовки и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития и совершенствования техники движений. Проводят тестирование индивидуальных показателей и сравнивают их с возрастными стандартами. Знакомятся со структурой плана занятий оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- актуализирует опыт учащихся, подготавливает к изучению нового материала;</li> <li>- обеспечивает мотивацию к изучению материала необходимого для «открытия нового знания»;</li> <li>- организует деятельность по выполнению пробного учебного действия, фиксирует затруднения;</li> <li>- организует самопроверку учащимися своих работ по эталону с фиксацией результатов (без исправления ошибок);</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.1	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов. Простейшие акробатические пирамиды.	2	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Различают их специфические признаки и отличие от комплексов физических упражнений и ритмической гимнастики. Разучивают стойки на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат. Сравнивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.2	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низком		Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (передвижение ходьбой, приставными шагами, наклоны вперёд, назад, вправо и в влево в	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> </ul>

гимнастическом бревне с увеличивающимся числом технических элементов, статических упражнений и динамических равновесий.		основной и широкой стойке, стока на коленях с опорой на руки, полу шпагат и равновесие). Составляют гимнастическую комбинацию из 5-7 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки.	- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок; - организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности; - контролирует выполнение работы; - выставляет оценки за урок с комментарием;
3.3 <b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низкой гимнастической перекладине из ранее изученных.	4	Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упражнений на бревне и низкой перекладине. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки.	-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме; - контролирует выполнение работы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием
3.4 <b>Модуль «Гимнастика».</b> Вольные упражнения на базе ранее изученных		Повторяют ранее разученные вольные упражнения и комбинации. Различают их специфические признаки и отличие от комплексов физических упражнений и ритмической гимнастики. Разучивают стойки на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат. Сравнивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	- организует работу докладчиков; - формулирует задачи урока; - организывает групповую работу учащихся; - предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок; - организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности; - контролирует выполнение работы; - выставляет оценки за урок с комментарием;
3.5 <b>Модуль «Гимнастика».</b> Комплекс упражнений степ-аэробики.	2	Повторяют ранее разученные упражнения степ-аэробики. Разучивают стилизованные ОРУ для степ-аэробики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию степ-	-- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - проводит подводящий диалог для формулирования учениками целей урока;

		аэробики. из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию степ-аэробики. и демонстрируют её выполнение на оценку..	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> </ul>
3.6	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступанием» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых и специальных упражнений. Разучивают технику бега по дистанции в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Рассматривают занятия лёгкой атлетикой и её положительное влияние на улучшение, и укрепление здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирует цель урока, знакомит с планом урока;</li> <li>- проводит подводящий диалог для формулирования учениками целей урока;</li> <li>- организует работу обучающихся по уточнению темы урока, постановке цели и задач урока и путей её достижения;</li> <li>- анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.7	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Метание малого (теннисного) мяча с разной скоростью мишени. Метание малого мяча на дальность</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте, и с разбега, в подвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.7	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Правила проведения соревнований по</p>	<p>Изучают правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО. Наблюдают и анализируют видео образец техники выполнения различных нормативов ГТО сравнивают с техникой ранее разученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> </ul>

<p>сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	<p>способов тестирования школьных норм. Разучивают технику выполнения норм ГТО для самостоятельного освоения и подготовки к сдаче норм ГТО. Выполняют нормы ГТО по общепринятым правилам. Демонстрируют сдачу норм ГТО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> </ul>
<p>3.8 <b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы прыжковых упражнений и прыжков с места, с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжок к в высоту способом «перешагивание». Разучивают технику прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» по фазам движения и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов прыжков, находят отличительные признаки. Разучивают технику прыжков акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Выполняют прыжок в высоту и в длину с места на результат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
<p>3.9 <b>Модуль «Плавание».</b> Старт с прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы старта с тумбочки. Выполняют старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди и спине. Разучивают технику прыжка с тумбочки» по фазам движения и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов прыжков с тумбочки, находят отличительные признаки. Разучивают технику прыжков с тумбочки акцентируют внимание на технике выполнения. Выполняют прыжок с тумбочки при плавании кролем на груди и спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием</li> </ul>
<p>3.10 <b>Модуль «Плавание».</b> Повороты при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы поворотов при плавании кролем на груди и спине. Выполняют поворот при плавании кролем на груди и спине. Разучивают технику поворотов при плавании кролем на груди и спине, по фазам движения и в полной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> </ul>

Проплывание учебных дистанций.	<p>координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов поворотов, находят отличительные признаки. Разучивают технику поворотов при плавании кролем на груди и спине. акцентируют внимание на технике выполнения. Выполняют поворот при плавании кролем на груди и спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием</li> </ul>
<p>3.11 <b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижения на лыжах. Коньковый ход</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода., Изучают технику конькового хода. Сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах коньковым ходом. Выделяют фазы движения, и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах коньковым ходом по фазам и в полной координации.. Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- организовывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
<p>3.12 <b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Торможение и поворот на лыжах «упором». Преодоление естественных препятствий широким шагом</p>	<p>8 Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Описывают технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений, выделяют фазы движения и их технические трудности. Контролируют технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Демонстрируют технику спусков, подъёмов, поворотов, торможений на результат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>

3.13	<p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Переход с одного лыжного хода на другой.</p>		<p>Повторяют технику лыжных ходов Совершенствуют технику перехода с одного лыжного хода на другой.. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одного хода лыжного хода на другой. Описывают технику переходов лыжных ходов, выделяют фазы движения и их технические трудности. Контролируют технику переходов лыжных ходов. Демонстрируют технику лыжных ходов и переходов с одного на другой.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания; - формулирует задачи урока; - организовывает групповую работу учащихся; - предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок; - выявляет пробелы и намечает пути их устранения; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом; - выставляет оценки за урок с комментарием;</p>
3.14	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Технические действия баскетболиста с мячом</p>	2	<p>Используют игру, как средство для активного отдыха. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом Анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации. Демонстрируют технику владения мячом в полной координации.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания; - формулирует задачи урока; - организовывает групповую работу учащихся; - предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок; - выявляет пробелы и намечает пути их устранения; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием;</p>
3.15	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических элементов.</p>	2	<p>Совершенствуют ранее разученные технические приёмы игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания; - формулирует задачи урока; - организовывает групповую работу учащихся; - предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок; - выявляет пробелы и намечает пути их устранения; - организовывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием;</p>
3.16	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b></p>	2	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки</p>	<p>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания; - организует работу докладчиков;</p>

	Технические действия волейболиста с мячом		соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.17	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических элементов	2	Описывают технику выполнения волейбольных элементов. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.18	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Технические действия футболиста с мячом	1	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения . Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.19	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>		Описывают технику выполнения футбольных элементов. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> </ul>

	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических элементов		с мячом. Демонстрируют технику выполнения футбольных упражнений. Используют изученные элементы футбола в процессе игры.		- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием; - формулирует задачи ГТО; - организует работу учащихся по выполнению норм ГТО;
4.1	<b>Физическая подготовка.</b> Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		- знакомит с критериями оценивания результатов ГТО; - организовывает групповую работу учащихся по сдаче норм ГТО; - организовывает представление результатов по сдаче норм ГТО и самооценку деятельности каждого члена группы; - дает рекомендации по улучшению прироста результатов в выполнении норм ГТО.
	<b>Общее количество часов по программе</b>	68			

## Тематическое планирование 9 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество академических часов отводимых на освоение темы	Виды деятельности обучающихся	Виды деятельности учителя, с учётом рабочей программы воспитания
-------	------	---	-------------------------------	--



1.1	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	1	<p>Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверяет готовность учащихся к уроку;</li> <li>- создаёт условия для включения учащихся в учебный процесс;</li> <li>- создает эмоциональный настрой на работу на уроке;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает внимание и дает пояснение по работе с оценочным листом;</li> <li>- формирует интерес к работе спортивных секций и клубов;</li> <li>- конкретизирует требования по отдельным разделам и темам;</li> <li>- учит задавать вопросы по организации спортивных соревнований и делать выводы о возможном участии в них.</li> </ul>
1.2	<p>Восстановительный массаж, как средство работоспособности.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Анализируют смысл занятий физической культурой и спортом. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм посредством занятий физической культурой и спортом.</p>	
2.1	<p>Занятия физической культурой и режим питания.</p> <p>Оздоровительные коррекционные и профилактические мероприятия в режиме дня.</p>	1	<p>Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Узнают, что такое «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- организовывает погружение в проблему развития физических качеств;</li> <li>- конкретизирует требования по отдельным разделам и темам;</li> <li>- организовывает обсуждение с учащимися возникшего затруднения .</li> </ul>

3.1	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатические комбинации с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор.</p>	2	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Различают их специфические признаки и отличие от комплексов физических упражнений и ритмической гимнастики. Разучивают стойки на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат. Сравнивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.2	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низком гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойке на колене с опорой на руки и отведением ноги назад.</p>	1	<p>Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (передвижение ходьбой, приставными шагами, наклоны вперёд, назад, вправо и в влево в основной и широкой стойке, стока на коленях с опорой на руки, полу шпагат и равновесие). Составляют гимнастическую комбинацию из 5-7 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.3	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на высокой гимнастической перекладине с включением элементов размахивания и соскоком вперёд прогнувшись.</p>	1	<p>Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упражнений на бревне и низкой перекладине. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует цель урока, знакомит с планом урока;</li> <li>- анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме;</li> <li>- контролирует выполнение работы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием</li> </ul>
3.4	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b></p>	4	<p>Повторяют ранее разученные вольные упражнения и комбинации. Различают их специфические признаки и отличие от комплексов физических упражнений и ритмической гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> </ul>

Вольные упражнения на базе ранее изученных		Разучивают стойки на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат. Сравнивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;
3.5 <b>Модуль «Гимнастика».</b> Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид. Элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	2	Повторяют ранее разученные упражнения степ-аэробики. Разучивают стилизованные ОРУ для степ-аэробики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию степ-аэробики. из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию степ-аэробики. и демонстрируют её выполнение на оценку..	- организует деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности; - контролирует выполнение работы; - выставляет оценки за урок с комментарием; -- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - проводит подводящий диалог для формулирования учениками целей урока; - анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме; - контролирует выполнение работы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом
3.6 <b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Техническая подготовка в беге на короткие и длинные дистанции	4	Описывают технику выполнения беговых и специальных упражнений. Разучивают технику бега по дистанции в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Рассматривают занятия лёгкой атлетикой и её положительное влияние на улучшение, и укрепление здоровья.	- выставляет оценки за урок с комментарием; -- проверяет правильность выполнения домашнего задания. - формулирует цель урока, знакомит с планом урока; - проводит подводящий диалог для формулирования учениками целей урока; - организует работу обучающихся по уточнению темы урока, постановке цели и задач урока и путей её достижения; - анализирует типичные ошибки и затруднения по изучаемой теме; - контролирует выполнение работы; - устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом - выставляет оценки за урок с комментарием;

3.7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	2	<p>Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте, и с разбега, в подвижную мишень и на дальность.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- организывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	1	<p>Изучают правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО. Наблюдают и анализируют видео образец техники выполнения различных нормативов ГТО сравнивают с техникой ранее разученных способов тестирования школьных норм. Разучивают технику выполнения норм ГТО для самостоятельного освоения и подготовки к сдаче норм ГТО. Выполняют нормы ГТО по общепринятым правилам. Демонстрируют сдачу норм ГТО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	3	<p>Повторяют ранее разученные способы прыжковых упражнений и прыжков с места, с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжок к в высоту способом «перешагивание». Разучивают технику прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» по фазам движения и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов прыжков, находят отличительные признаки. Разучивают технику прыжков акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Выполняют прыжок в высоту и в длину с места на результат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- организывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>

3.10	<b>Модуль «Плавание».</b> Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации	1	Повторяют ранее разученные способы старта с тумбочки. Выполняют старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди и спине. Разучивают технику прыжка с тумбочки» по фазам движения и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов прыжков с тумбочки, находят отличительные признаки. Разучивают технику прыжков с тумбочки акцентируют внимание на технике выполнения. Выполняют прыжок с тумбочки при плавании кролем на груди и спине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием</li> </ul>
3.11	<b>Модуль «Плавание».</b> Повороты при плавании брассом. Проплывание учебных дистанций.	1	Повторяют ранее разученные способы поворотов при плавании кролем на груди и спине. Выполняют поворот при плавании кролем на груди и спине. Разучивают технику поворотов при плавании кролем на груди и спине, по фазам движения и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов поворотов, находят отличительные признаки. Разучивают технику поворотов при плавании кролем на груди и спине. акцентируют внимание на технике выполнения. Выполняют поворот при плавании кролем на груди и спине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием</li> </ul>
3.12	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Техническая подготовка передвижения на лыжах.	8	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода., Изучают технику конькового хода. Сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах коньковым ходом. Выделяют фазы движения, и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах коньковым ходом по фазам и в полной координации.. Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания.</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- организовывает деятельность учащихся по открытию нового знания, к побуждению к самостоятельной исследовательской деятельности;</li> <li>- организовывает представление результатов и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> </ul>

3.13	<p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Переход с одного лыжного хода на другой.</p>	2	<p>Повторяют технику лыжных ходов Совершенствуют технику перехода с одного лыжного хода на другой.. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одного хода лыжного хода на другой. Описывают технику переходов лыжных ходов, выделяют фазы движения и их технические трудности. Контролируют технику переходов лыжных ходов. Демонстрируют технику лыжных ходов и переходов с одного на другой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.14	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Техническая подготовка игровых действий в баскетболе</p>	10	<p>Используют игру, как средство для активного отдыха. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом Анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации. Демонстрируют технику владения мячом в полной координации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.15	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Техническая подготовка игровых действий в волейболе</p>	10	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- организует работу докладчиков;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> <li>- организовывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы. - предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
3.16	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b></p>	4	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- проверяет правильность выполнения домашнего задания;</li> <li>- формулирует задачи урока;</li> </ul>

Техническая подготовка игровых действий в футболе	выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения . Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организывает групповую работу учащихся;</li> <li>- предъявляет задание для групповой работы.</li> <li>- предупреждение типичных ошибок;</li> <li>- выявляет пробелы и намечает пути их устранения;</li> <li>- устанавливает соответствие между поставленной целью урока и её результатом;</li> <li>- выставляет оценки за урок с комментарием;</li> </ul>
4.1 <b>Физическая подготовка.</b> Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10 Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирует задачи ГТО;</li> <li>- организует работу учащихся по выполнению норм ГТО;</li> <li>- знакомит с критериями оценивания результатов ГТО;</li> <li>- организывает групповую работу учащихся по сдаче норм ГТО;</li> <li>- организывает представление результатов по сдаче норм ГТО и самооценку деятельности каждого члена группы;</li> <li>-дает рекомендации по улучшению прироста результатов в выполнении норм ГТО.</li> </ul>
<b>Общее количество часов по программе</b>	68	

**Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

№ п/п	Технические средства обучения	
	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс	Д
	Рабочие программы по физической культуре	Д
	Учебники по физической культуре рекомендованные Министерством образования. <i>А.П. Матвеев</i> Физическая культура. 5класс, 6-7 класс, 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций линии УМК. ФГОС.	Г
	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
	Методическая литература по внедрению всероссийского комплекса ГТО	Д
	Нормативно - правовые документы по внедрению всероссийского комплекса ГТО в Кузбассе.	Д
	<i>Технические средства и экранно-звуковые пособия</i>	
	Аудиоцентр с системой озвучивания в спортивном зале	Д
	Аудиозаписи	Д
	Мегафон	Д
	Компьютер и принтер	Д



<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Козёл гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Мини-турники навесные	Г
	Канат для лазания с механизмом крепления	Г
	Мост гимнастический подкидной	Г
	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
	Комплект навесного оборудование( <i>мишени для метания, перекладины, баскетбольные щиты</i> )	Г
	Коврик гимнастический	Ф
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Ф
	Мяч малый (теннисный)	Ф
	Скакалка гимнастическая	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	Д
	Сетка для переноса малых мячей	Д
<i>Легкая атлетика</i>		
	Планка для прыжков в высоту	Д

	Стойка для прыжков в высоту	Д
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10 м, 5 м)	Д
	Номера нагрудные	Г
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г
	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
	Жилетки игровые с номерами	Г
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Мячи волейбольные	Г
	Табло перекидное	Д
	Мячи футбольные	Г
	Насос для накачивания мячей	Д
	Жилетки игровые	Ф
	Мячи малые мягкие	Г
	Стойки волейбольные	Д
	Ворота для мини-футбола	Д

<i>Средства первой помощи</i>		
	Аптечка медицинская	Д
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
	Спортивный зал игровой	
	Зоны рекреации	
	Кабинет учителя	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
<i>Демонстрационные печатные материалы</i>		
	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности, нормативы комплекса ГТО.	Д
	Плакаты методические, фотографии великих спортсменов и деятелей физической культуры.	Д
	Теоретико - методический комплекс. <i>(Тестовые задания 5-9кл.)</i>	Ф

Д-демонстрационный экземпляр

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников)

Г-комплект для групповых занятий (не менее 5-6 человек в группе)

К – комплект на каждого учащегося.

### Список литературы:

1. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.
2. Зимние подвижные игры.. А.Ю.Патрикеев — М.: ВАКО, 2009.
3. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
4. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение,2011.
5. Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.
6. Учебники «Физическая культура». 5, 6-7, 8-9 класс. А.П. Матвеев: Просвещение, 2014г.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
8. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол) И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.
9. Физическое воспитание в школе. Пособие. Е.Л. Гордияш и др. Волгоград 2008г.
10. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
11. Нормативно-правовые документы по сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
12. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО).

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	65E65D7BE282D7A124605A5EFC520A42
<b>Владелец:</b>	RU, Кемеровская область, Новокузнецк, ДИРЕКТОР, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18", 06039392154, 421800956577, sh18nvkz@yandex.ru, Татьяна Александровна, Улитушкина, Улитушкина Татьяна Александровна
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 18.10.2022 10:23:00 UTC+07 Действителен до: 11.01.2024 10:18:00 UTC+07
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	27.10.2023 21:32:19 UTC+07