

Министерство образования и науки  
Донецкой Народной Республики  
Управление образования администрации Амвросиевского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол  
от «23» 08. 2022\_ года № 9

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района

«23» 08 20 22 года № 141



Н.В. Парафейник

Рабочая программа  
по учебному предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для 5 - 9 классов

5 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)  
6 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)  
7 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)  
8 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)  
9 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)

(срок реализации 5 лет)

Авторы-составители:

Зам. директора по УВР Михалкина О.В.  
Учитель Стрюк А.К.

Рассмотрено на заседании МО  
учителей естественно - научного цикла

2022г.

г. Амвросиевка

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ...	14
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	23
5 КЛАСС .....	23
6 КЛАСС .....	36
7 КЛАСС .....	47
8 КЛАСС .....	58
9 КЛАСС .....	70

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая основная образовательная программа по предмету «Физическая культура» (5 – 9 классы) составлена на основании следующих нормативных документов:**

- ✓ Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022г. № 22-НП (зарегистрировано в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики, регистрационный № 5055 от 05.04.2022г.);
- ✓ Примерной основной образовательной программы основного общего образования (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586);
- ✓ Учебного плана МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района (утвержден Приказом МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района ДНР);
- ✓ Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5 - 9 классов образовательной организации) (рекомендована решением научно – методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИО» (протокол от 11.08.2022 № 3)

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

В своей социально-ценностной ориентации Рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР»»

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Развивающая направленность Рабочей программы определяется вектором развития

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

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

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

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

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

*Вариативные модули* объединены в Рабочей программе модулем «Спорт», «Дзюдо» и «Бадминтон». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

### **Место предмета в учебном плане**

Освоение предметной области «Физическая культура» в основной школе осуществляется в 5—9 классах из расчёта - 2 часа в неделю и 1 час в неделю из внеурочной деятельности.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- ✓ репродуктивная технология;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ технология проблемного обучения;
- ✓ технология уровневой дифференциации.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах

- ❖ внеклассных (внеурочных) мероприятий;

- ❖ дидактических игр;
- ❖ предметных недель;
- ❖ предметных олимпиад.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

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

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

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

правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».* Конечное положение при падении вперед стоя на коленях. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) из положения лежа на спине, на боку разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Приемы самостраховки при падении из упора присев назад, на бок.

*Модуль Бадминтон.* Игровые стойки в бадминтоне. Способы держания ракетки (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

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

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо». Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо, кувырок вперед через правое-левое плечо. Из упора присев падения на спину, на бок. Из положения стоя на коленях падение вперед.

Модуль «Бадминтон». Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения по площадке, удары

на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности. Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки. Подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.



*Модуль «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 «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».* Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Из полуприседа падения на спину, на бок. Из положения стоя на коленях падение вперед. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты. Комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки.

*Модуль «Бадминтон».* Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Укороченный удар – высокая и низкая “свечка”. Техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок». Техника подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.

## 8 КЛАСС

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на

параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

*Модуль «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 «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».* Самостраховка при падении на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Из средней стойки падения на спину, на бок, вперед. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты. Комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки.

*Модуль «Бадминтон».* Игровые стойки. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки. Удары: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Техники подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.

## 9 КЛАСС

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

*Модуль «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 «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».* Самостраховка через правое-левое плечо. Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо. Из средней стойки совершенствование техники падения на спину, на бок, вперед. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки. Совершенствование приемов падения из средней стойки вперед, назад, на бок.

*Модуль «Бадминтон».* Техника подачи в одиночной и парной игре. Техника выполнения приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактические действия в одиночной игре: Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия. Тактика парной игры. Соблюдение личной игровой зоны, способов расстановки игроков на площадке.

Учебные игры.

### **Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

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

направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

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

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

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетнообразные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе

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

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

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

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

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



колоннах Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после 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<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>. Прыжки через скакалку в максимальном темпе Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. 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 вперед).

*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.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в

Российской Федерации, Донецкой Народной Республики, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

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

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

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

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

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

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

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

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

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

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

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

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время



самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять приемы самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

бадминтон (игровые стойки, выполнение ударов сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки и короткой, высоко-далекой подачи);

- демонстрировать стойки борца в дзюдо, борьбу лежа (партер), в стойке, броски манекена подворотом, прогибом;

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

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять приемы самостраховки на основе вида спорта дзюдо при падении на спину, на бок из упора присев;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

бадминтон (подачи, серии ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- выполнять элементы борьбы дзюдо: борьба лежа, в стойке (захваты, выведение из равновесия, броски).

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

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- выполнять приемы самостраховки на основе вида спорта дзюдо при падении на спину, на бок из упора присев, вперед из стойки на коленях;
- 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);
  - бадминтон (передвижения в сочетании с ударами в средней зоне площадки; удары на сетке; подачи, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать элементы борьбы дзюдо (броски, подсечки, борьба лежа, в стойке).

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и Донецкой Народной Республики, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

- бадминтон (удары и передвижения в средней зоне площадки, удары в защите на задней линии, атакующий удар «смеш», подачи; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- выполнять приемы самостраховки из полуприседа падения на спину, на бок, из положения стоя на коленях падение вперед, комбинации акробатических упражнений с элементами самостраховки;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки

с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила соревнований по дзюдо, демонстрировать борьбу дзюдо лежа, в стойке.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технику элементов самостраховки на основе вида спорта дзюдо из средней стойки: падения на спину, на бок, вперед; демонстрировать комбинации акробатических упражнений с элементами самостраховки;
- 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;
  - бадминтон, совершенствовать техническую подготовку в игровых действиях: подачи в одиночной и парной игре, атакующий удар «смеш»; блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки; короткий атакующий удар с задней линии

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

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

- знать правила соревнований по дзюдо, демонстрировать технику борьбы дзюдо лежа, в стойке и защиту от ранее изученных бросков.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

(68 часов; 2 часа в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li> <li>- высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>- задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>- анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</li> <li>- устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью  Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении  Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения  Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений  в условиях учебной и бытовой деятельности  Способы измерения и оценивания осанки  Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения  Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма  Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом  Составление дневника физической культуры</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:  - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;  - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;  - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня  <i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:  - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;  - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы  <i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:  - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;  - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития  <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:  - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;  - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)  <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:  - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);  - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;  - заполняют таблицу индивидуальных показателей  <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>- составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>- составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <p>- рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <p>- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p> <p>- разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>- разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <p>- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</p> <p>- сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</p> <p>- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют дневник физической культуры</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (60 ч).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</li> <li>- записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</li> <li>- разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> <li>- закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</li> <li>- записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</li> <li>- разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>- разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>- составляют содержание занятия по развитию координации</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>- составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</li> </ul>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p>
<i>Модуль «Гимнастика»</i>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>- совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>- совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p> <p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>- разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>вперёд ноги «скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li> <li>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</li> <li>- выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>- описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li> <li>- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</li> <li>- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>- описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</li> <li>- повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li> <li>- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>устранения (обучение в парах)  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:  - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;  - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;  - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:  - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;  - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;  - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;  - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:  - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;  - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);  - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
<p>Модуль  «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;  бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:  - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;  - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;  - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);  - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;  - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <i>Учебный диалог</i>. Тема:</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>прямого разбега  Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>«Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:  - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;  - разучивают стартовое и финишное ускорение;  - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:  - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:  - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;  - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации  <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:  - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;  - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>- метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>
<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li> <li>- разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</li> <li>- разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</li> </ul>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	<p>нижняя подача мяча в волейболе»: - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>- контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</li> </ul>
<u>Футбол</u>	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	ориентиров (конусов)	<p>подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>- определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>- разучивают технику обводки учебных конусов;</li> <li>- контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>
Модуль «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»	История возникновения и развития дзюдо. Форма для занятий дзюдо. Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований. Конечное положение при падении вперед стоя на коленях. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на	Тема «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо» (История возникновения и развития дзюдо. Форма для занятий дзюдо. Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо.). - Выполняют разновидности ходьбы и бега: ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам. - разучивают упражнения для развития физических качеств: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения для формирования правильной осанки, бег,

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>спине, на боку разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Приемы самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев.</p>	<p>прыжки по координационной лестнице, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине, поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, прыжки через скакалку, разновидности подтягивания на высокой перекладине, лазание по канату, прыжки со сменой положения ног в упоре лежа, разновидности приседаний индивидуально и в парах, прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног, прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди, перемещения с набивными мячами (1кг.), прыжком упор присев - упор лежа</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя: перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо), кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно, кувырок вперед через правое-левое плечо, кувырок назад, «Мост из положения лежа», покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост».</p> <p>- закрепляют и совершенствуют: приемы самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев, из и. п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот, упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаты с захватом голени на бок – вправо, влево, прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте, из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату),</p> <p>- контролируют технику выполнения приемов самостраховки другими учащимися: конечное положение при падении вперед стоя на коленях, отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на спине, на боку разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо)</p> <p>- разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами" «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>
Модуль «Бадминтон»	<p>Игровые стойки в бадминтоне. Способы держания ракетки (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу,</p>	<p>Тема «Упражнения с воланом, с ракеткой»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя): История развития бадминтона. Бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Организация и проведение занятий бадминтоном. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Выбор ракетки и волана. Способы держания ракетки (хватки)</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>	<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя передвижения в различных зонах площадки приставным, скрестным шагом, выпадами вперед и в сторону в передней и средней зоне площадки выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки</p> <p>- разучивают и закрепляют удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.</p> <p>Тема: Техничко-тактическая подготовка</p> <p>- рассматривают правила игры в бадминтон. Размеры игровой площадки, основные характеристики игры. Обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.</p> <p>- контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, делают выводы</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику игровых стоек во время подачи.</p> <p>- наблюдают за образцами техники передвижения по площадке, ударов на сетке, подач, уточняют особенности их выполнения; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>- выполняют игровые действия в парах, разучивают технические приёмы игры бадминтон: упражнения с воланом, с ракеткой.</p> <p>- развивают физические качества для выполнения нормативов ГТО</p>

## 6 КЛАСС

(68 часов; 2 часа в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>- знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</li> <li>- осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</li> <li>- рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</li> <li>- приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>	Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;</li> <li>- заполняют дневник физической культуры в течение учебного года</li> </ul>
	с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>укреплением организма <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</li> <li>- знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</li> <li>- рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;</li> <li>- разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</li> <li>- знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений)</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</li> <li>- определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</li> <li>- знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</li> <li>- составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</li> <li>- знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>физической подготовленности (правила тестирования);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</li> <li>- выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</li> <li>- знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</li> <li>- разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</li> <li>- составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</li> <li>- знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</li> <li>- знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование (60 ч)</b>	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют ранее изученные правила техники безопасности;</li> <li>- углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного</li> </ul>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для	<p>инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>- определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</p> <p>- отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</p> <p>- разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <p>- повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</p> <p>- составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</p> <p>- разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <p>- отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</p> <p>- составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</p> <p>- включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега</p>	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>- повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>- разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p> <p>- составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»:</p> <p>- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</p> <p>- наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</p> <p>- разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)</p>	<p>- контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»</p>
	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;</li> <li>- разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);</li> <li>- составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</li> <li>- разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</li> </ul>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</li> <li>- контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>- описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	подвижную (раскачивающуюся) мишень	<p>- 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;</p> <p>- разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>- описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <p>- повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>- разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>- контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</li> <li>- 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);</li> <li>- анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</li> <li>- разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</li> <li>- контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</li> <li>- изучают правила и играют с использованием разученных технических действий</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</li> <li>- разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</li> <li>- разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>- играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</li> </ul>
<p>Футбол</p>	<p>Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</li> <li>- знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> <li>- 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;</li> <li>- разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися,</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</li> <li>- разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>- играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</p>
<p><i>Модуль</i> «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»</p>	<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Из упора присев падения на спину, на бок. Из положения стоя на коленях падение вперед. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках».</p>	<p>Тема «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо» (история возникновения и развития дзюдо, Изучение этикета дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга (поклон-РЭЙ) Правила безопасного поведения в местах занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют разновидности ходьбы: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках, обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам,</li> <li>- выполняют разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед,-назад, скрестным бегом, бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег, бег на выносливость</li> <li>- разучивают общеразвивающие упражнения для самостоятельной организации занятий: общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки, бег, прыжки по координационной лестнице, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине, поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, прыжки через скакалку, разновидности подтягивания на высокой перекладине, лазание по канату, прыжки со сменой положения ног в упоре лежа, разновидности приседаний индивидуально и в парах, прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног, прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди, перемещения с набивными мячами (1 кг.), приседания на одной ноге у опоры, без опоры, прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног, прыжки на мете со скручиванием таза. ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка), из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола, махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры, силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера, силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя: перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо), кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно, кувырок вперед через правое-левое плечо, кувырок назад, «Мост из положения лежа», покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста», забегание в упоре лежа на 90-180*, прыжком упор присев-упор лежа, полушпагат, «Шпагат»,</p> <p>- закрепляют и совершенствуют подводящие упражнения и элементы самостраховки: из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо, из и. п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу, и наоборот, из седа, ноги врозь, упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину, из упора присев перекаты с захватом голени на бок – вправо, влево; прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте, из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>приемы самостраховки при падении из упора присев на спину, на бок, из положения стоя на коленях падение вперед, из приседа падение на спину, на бок самостоятельно и с помощью партнера,</p> <p>- разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с вырубкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>
Модуль «Бадминтон».	<p>Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности. Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки. Подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые</p>	<p>Тема «Упражнения с воланом, с ракеткой»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Особенности одиночной и парной игры в бадминтоне. Организация самостоятельных занятий бадминтоном. Роль специальной физической подготовки бадминтонистов. Развитие двигательных качеств. Самоконтроль. Самоанализ. Правила безопасности на уроках бадминтона. Профилактика травматизма.</p> <p>- выполняют упражнения специальной физической подготовки: самостоятельно выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы, гибкости суставов, выносливости; упражнения для развития силы и подвижности кисти и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств, специальные беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скоростным шагом с изменением направления и скорости</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>действия в парах. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО..</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют выполнение упражнений с воланом и ракеткой в подвижных играх и эстафетах, активно в них участвуют</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя выполнения укороченного удара – высокая и низкая “свечка”, техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок».</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей.</li> </ul> <p>Тема: Техничко-тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения игровых стоек другими учащимися – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>- повторяют и совершенствуют технику выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу.</li> <li>- выполняют игровые действия в парах,</li> <li>- анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре</li> <li>- развивают физические качества для выполнения нормативов ГТО</li> </ul>

## 7 КЛАСС

(68 часов; 2 часа в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <li>- обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> <li>- обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <li>- обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> <li>- обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года</li> </ul>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>упражнений на открытых площадках</p> <p>Ведение дневника по физической культуре</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплению здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</li> <li>- изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;</li> <li>- знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка</li> </ul>
	<p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</li> <li>- разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</li> <li>- оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</li> <li>- приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</li> <li>- анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</li> <li>- разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li> <li>- определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</li> <li>- знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;</li> <li>- выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li> <li>- анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</li> <li>- изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий,</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</li> <li>- обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</li> <li>- оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</li> <li>- анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (60 ч).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>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</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>- разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>- измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</li> <li>- определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</li> <li>- составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>- планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</li> <li>- составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>- разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</li> </ul>
<p><i>Спортивно-</i></p>	<p>Акробатические комбинации из</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>оздоровительная деятельность.</i>  Модуль  «Гимнастика»</p>	<p>ранее разученных упражнений с добавлением элементов 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 изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p>- составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;  - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);  - контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)  <i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»: - знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;  - анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;  - разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках)  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:  - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;  - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки  <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:  - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;  - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</li> <li>- подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</li> </ul>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li> <li>- разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>
		<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>- описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li> </ul>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>- контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>- планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
Волейбол	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>- планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</li> <li>- разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180<sup>0</sup> (обучение в парах);</li> <li>- разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180<sup>0</sup> (обучение в парах);</li> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> </ul>
<u>Футбол</u>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</li> <li>- разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</li> <li>- разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> <li>- знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>- разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>
Модуль «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».	Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Учебно-практическое занятие (рассказ учителя: история возникновения и развития дзюдо, история возникновения дзюдо в России и мире, изучение этикета дзюдо, приветствие учителя, друг-друга, (поклон-РЭЙ), структура и содержание занятий дзюдо, правила безопасного поведения в местах занятий)</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>плечо). Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо. Из полуприседа падения на спину, на бок. Из положения стоя на коленях падение вперед. Элементы акробатики: кувьрки, мосты, шпагаты, кувьрок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки.</p>	<p>- выполняют разновидности ходьбы: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках, обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», ходьба на коленях по гимнастическим матам,</p> <p>- выполняют разновидности прыжков и бега: прыжки с перемещением в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед-назад, скрестным бегом, бег, прыжки по координационной лестнице, прыжки через скакалку, прыжки со сменой положения ног в упоре лежа, прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди, перемещения с набивными мячами (1кг.),</p> <p>- разучивают общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине, поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, разновидности подтягивания на высокой перекладине, лазание по канату, разновидности приседаний индивидуально и в парах, прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног, приседания на одной ноге у опоры, без опоры, прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног, прыжки на мете со скручиванием таза, ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка), из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола, махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры, силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера, силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера</p> <p>- закрепляют и совершенствуют: перекааты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после перекаата (самостраховка через правое-левое плечо), кувьрок вперед, 2 кувьрка вперед слитно, кувьрок вперед через правое-левое плечо, кувьрок назад, мост из положения лежа», покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста», забегание в упоре лежа на 90-180*, полушпагат, «Шпагат»</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники самостраховки учителя: из полуприседа падения на спину, на бок, из положения стоя на коленях падение вперед,</p> <p>- выполняют и закрепляют перекааты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после перекаата (самостраховка через правое-левое плечо), из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо, падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом, комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки,</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>- разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка"</p>
<p>Модуль «Бадминтон».</p>	<p>Достижения бадминтонистов на Олимпийских играх. Влияние занятий физической культурой и спортом на личность. Организация самостоятельных занятий бадминтоном. Роль специальной физической подготовки бадминтонистов. Развитие двигательных качеств. Самоконтроль. Самоанализ. Правила безопасности на уроках бадминтона. Профилактика травматизма. Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Укороченный удар – высокая и низкая “свечка”. Техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок». Техника подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.</p>	<p>Тема «Упражнения с воланом, с ракеткой» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Особенности одиночной и парной игры в бадминтоне. Организация самостоятельных занятий бадминтоном. Роль специальной физической подготовки бадминтонистов. Развитие двигательных качеств. Самоконтроль. Самоанализ. Правила безопасности на уроках бадминтона. Профилактика травматизма. - выполняют упражнения специальной физической подготовки: самостоятельно выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы, гибкости суставов, выносливости; упражнения для развития силы и подвижности кисти и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств, специальные беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скоростным шагом с изменением направления и скорости - совершенствуют выполнение упражнений с воланом и ракеткой в подвижных играх и эстафетах, активно в них участвуют - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя выполнения укороченного удара – высокая и низкая “свечка”, техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок». - закрепляют и совершенствуют технику подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Тема: Техничко-тактическая подготовка - контролируют технику выполнения игровых стоек другими учащимися – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. - повторяют и совершенствуют технику выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. - выполняют игровые действия в парах, - анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре - развивают физические качества для выполнения нормативов ГТО</p>

## 8 КЛАСС

(68 часов; 2 часа в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов:</p> <p>«Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации)</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>- готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</li> </ul>
		<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</li> <li>- готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b>	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов -	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>- подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> <li>- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>- знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</li> <li>- составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>- составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (60 ч).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</li> </ul>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>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</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических</li> </ul>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши)</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>упражнений на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p> <p>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—упражнений):</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</p> <p>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p> <p>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <p>- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li> <li>- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>- знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>определяют задачи последовательного её освоения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li> <li>- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</li> </ul> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i></p> <p>Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li> <li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>- совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>- совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</li> <li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>
<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)  Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:  - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;  - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;  - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;  - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:  - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;  - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;  - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);  - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>
<u>Волейбол</u>	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>действия в защите и нападении</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li> <li>- формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>
Футбол	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Правила игры в мини-футбол;</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>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)</p>	<p>- разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);  - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;  - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);  - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
<p>Модуль «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».</p>	<p>Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо. Из средней стойки падения на спину, на бок, вперед. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо»</p> <p>- знакомятся с основами знаний по виду спорта дзюдо: философия, традициями воинов Японии, положительным влиянием занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека,</p> <p>- изучают современные правила соревнований по дзюдо, самостоятельные занятия физическими упражнениями, правила безопасного поведения в местах занятий;</p> <p>- выполняют разновидности ходьбы на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках, обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам,</p> <p>- выполняют разновидности бега с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед-назад, скрестным бегом, спиной вперед, бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу, бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», обегая препятствия, челночный бег, бег на выносливость</p> <p>- выполняют прыжки через скакалку, прыжки с перемещением в приседе, разновидности прыжков вверх в движении, бег, прыжки по координационной лестнице, прыжки со сменой положения ног в упоре лежа, прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног, прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди,</p> <p>- выполняют комбинации общеразвивающих упражнений: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения для формирования правильной осанки, ходьба перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине, поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, разновидности подтягивания на высокой перекладине лазание по канату, разновидности приседаний индивидуально и в парах, разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя, упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя, наклоны вперед из положения сидя, из</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно, то же на животе, приседания на одной ноге у опоры, без опоры, из о. с. упор присев, упор лежа-, прыжком вернуться в о. с., прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног, прыжки на месте со скручиванием таза, ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка), из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола, махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры, силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера, силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера, перетягивание каната</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения акробатических связок учителем, обучающимися: перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с отбивом по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо), из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо, кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно, кувырок вперед через правое-левое плечо, длинный кувырок, кувырок назад, длинный кувырок через мягкий предмет, кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч), полушпагат, «Шпагат»</p> <p>- приемы самостраховки при падении из средней стойки на спину, на бок, вперед из стойки на коленях, комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки</p> <p>- разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: Петушинный бой, Вытолкни из круга, "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий "</p>
Модуль «Бадминтон».	<p>Игровые стойки. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки. Удары: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Техники подачи: высокой,</p>	<p>Тема «Упражнения с воланом, с ракеткой»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя): Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Физическая подготовка в бадминтоне. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>разучивают и закрепляют удары Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи</p> <p>Тема: Техничко-тактическая подготовка</p> <p>рассматривают правила игры в бадминтон. Обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения передвижения по площадке, удары на сетке, подачи</p>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и закрепляют серию ударов справа и слева в произвольной последовательности. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая.</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику игровых стоек во время подачи. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния.</li> <li>- наблюдают за образцами техники фронтальных и нефронтальных ударов сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки, уточняют особенности их выполнения; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>- выполняют игровые действия в парах,</li> </ul>

## 9 КЛАСС

(68 часов; 2 часа в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>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</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>- почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <li>- какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</li> <li>- рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>- знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li> <li>- изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li> <li>- знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>- составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</li> </ul>
<p><b>Способы</b></p>	<p>Восстановительный массаж как</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Баннные процедуры как средство укрепления здоровья</p> <p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));</li> <li>- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Баннные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с причинами популярности баннных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>- знакомятся с правилами проведения баннных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li> <li>- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li> <li>- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li> <li>- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (70 ч).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>- знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>- включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их</li> </ul>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)  Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши)  Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)</p>	<p>техники длинного кувырка и разучивают их;  - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;  - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:  - изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;  - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;  - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;  - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
<p>Модуль  «Гимнастика»</p>	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)  Тема: «Акробатическая комбинация»:  - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10-12 элементов и упражнений);  - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)  Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:  - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;  - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;  - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;  - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:  - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;  - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:  - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10-12 элементов и упражнений);  - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:  - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;  - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;  - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)  <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:  - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>технические трудности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10-12 элементов и упражнений)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</li> <li>- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</li> <li>- отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10-12 упражнений)</li> </ul>



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);
		- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<u>Волейбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и в движении; удары и блокировка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>
<u>Футбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>
<u>Модуль «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»</u>	Самостраховка через правое-левое плечо. Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо. Из средней стойки совершенствование техники падения на спину, на бок, вперед. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Комбинация акробатических упражнений с элементами самостраховки.	<p>Тема «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо» (основы знаний виду спорта дзюдо: выдающиеся достижения отечественных спортсменов дзюдоистов на международной арене, положительное влияние занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют разновидности ходьбы на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках, обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», ходьба на коленях по гимнастическим матам,</li> <li>- выполняют разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед-назад, скрестным бегом, спиной вперед, бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу, бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», обегая препятствия, челночный бег, бег на выносливость;</li> <li>- выполняют разновидности прыжков прыжки с перемещением в приседе, разновидности прыжков вверх в движении, прыжки по координационной лестнице, прыжки через скакалку, прыжки со сменой положения ног в упоре лежа,</li> <li>- выполняют упражнения для развития физических качеств: общеразвивающие упражнения</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>в движении и на месте, упражнения для формирования правильной осанки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднятие туловища из положения лежа: на животе, спине, поднятие согнутых ног в висе на гимнастической стенке, разновидности подтягивания на высокой перекладине, лазание по канату, разновидности приседаний индивидуально и в парах, прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног, прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди, разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя, упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя, наклоны вперед из положения сидя, из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно, то же на животе, приседания на одной ноге у опоры, без опоры, из о. с. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в о. с., прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног, прыжки на мете со скручиванием таза, ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка), из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола, махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры, силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера, силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера, перетягивание каната</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, обучающихся и выполняют элементы акробатики: перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо), самостраховка через мягкий предмет, кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно, кувырок вперед через правое-левое плечо, длинный кувырок, кувырок назад, «Мост из положения лежа», покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста», забегание в упоре лежа на 90-180*, длинный кувырок через мягкий предмет, кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч),</p> <p>- Закрепляют и совершенствуют приемы самостраховки через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо, приемы самостраховки при падении вперед с колен, падении из средней стойки на бок, вперед, назад,</p> <p>- разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга», «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023