

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные секции (Основы физической подготовки)» составлена на основе программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная рабочая программа составлена с учетом Рабочей программы воспитания гимназии, в частности воспитательный потенциал реализуется согласно модулю Рабочей программы воспитания «Школьный урок», а также через ориентацию учебного материала курса на решение задач гражданского и патриотического воспитания, духовно-нравственного и эстетического развития, трудового и экологического воспитания, что обеспечивает целостность образовательной среды, самореализацию и практическую подготовку учеников, учет социальных потребностей их семей.

Программа рассчитана для обучающихся основной школы на один учебный, 1 час в неделю. Программа включает: пояснительную записку, структура и содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно- тематическое планирование, приложения.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит их двух частей: инвариантной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и реализуется посредством секции ОФП, направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

### **Цели программы:**

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Форма проведения занятий.**

Основной формой проведения занятий является традиционная – коллективная /групповая.

Занятия по программе являются комплексными – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера:

- беседы,
- интеллектуальные игры,
- викторины,
- проекты,
- соревнование,
- тестирование,
- образовательные платформы.

Программа адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года, 1 час в неделю. Всего 170 часов: в 5 -9 классах 34 часа.

Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс (34ч.)**

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 градусов, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 6 КЛАСС(34ч.)

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

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

## **6 КЛАСС (34ч.)**

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

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

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

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

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

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

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

7

### **КЛАСС (34ч.)**

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8

### **КЛАСС (34ч.)**

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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Программа вариативного модуля «Основная 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 (брусках, 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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непродельных тяжестей (мальчики— сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы 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 посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 градусов и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (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 градусов и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);

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

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).

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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся

с разной скоростью мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при

организации тактических действий в нападении и защите;

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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часа)

N Раздела	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональной грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: <ul style="list-style-type: none"><li>• обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li><li>• высказывают свои пожелания</li></ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции:</p> <p>характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).</p> <p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).</p> <p>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</li> </ul>	
--	--	---	--	--

			<p>видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</li> </ul>	
2	Способы самостоятельной деятельности (2ч).	<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.</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>• составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>• приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета).</p> <p>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций).</p> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• условиях, выбору одежды и обуви;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</li> </ul> <p>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала).</p>	
3	<p>Физическое совершенствование (31ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1 ч.)</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток , дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных</p>	<p>Рассказ учителя. 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</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p>здоровом образе жизни современного человека. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки 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>Индивидуальные занятия. 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,</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul> <p>Индивидуальные занятия. 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>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке;</p>	<p>Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>кувырки вперёд ноги «скрестно»;</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>• совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</li> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки,</li> </ul>	
--	--	---	--	--

		способом «удерживая за плечи».	предлагают способы их устранения (обучение в парах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»: <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</li><li>• описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</li><li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</li><li>• разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику выполнения</li></ul>	
--	--	--------------------------------	---	--

			<p>упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют б ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок 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 предшествующе го опыта);</li><li>• определяют задачи для самостоятельн о обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</li><li>• выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно»</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><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>Практические занятия (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; б описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li><li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>о обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><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>Практические занятия (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</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>прыжка с выделением фаз движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с комбинацией, анализируют трудность</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>выполнения её упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</li> <li>• контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	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»; Метание малого мяча с	<p>Практические занятия (иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:</li> <li>• знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>• разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</li> <li>• разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>• разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>• разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li><li>• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</li><li>• разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</li></ul> <p>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>метания мяча в неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <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>	
6	Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной</p>	<p>Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p>иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</li> <li>• повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>устранения (работа в парах).</p> <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</li><li>• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li><li>• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li></ul> <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>иллюстративном образце, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</li><li>• разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li><li>• контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li></ul> <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>по учебной дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li><li>• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li></ul> <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li><li>• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li> <li>• контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>• контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul>	
7	Модуль «Спортивные игры»	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и	Практические занятия (с использованием	Российская электронная

	<p>Баскетбол (2ч.)</p>	<p>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>иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</li> </ul> <p>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения</li> </ul>	<p>школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
--	----------------------------	--	--	--

			(работа в группах).	
	Волейбол (2ч.)	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</li> <li>• контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<p>руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</li> </ul>	
	Футбол (2ч.)	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега</li> </ul> <p>Учебный диалог.</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>	<p>Российская электронная школа</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</li></ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</li></ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</li></ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем. национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных</li> </ul>	

			<p>модульных программ по</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li><li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li></ul>	
--	--	--	--	--

6 класс (34ч.)

N Раздел а	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональн ой грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	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>Коллективное обсуждение (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>• осмысливают олимпийскую хартию как основополагающ ий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистическо й направленности.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.</li> </ul>	
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>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.</p>	<p>подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>Тематические занятия (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> </ul> <p>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</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</p> <p>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 физической подготовленности и (правила тестирования);</li><li>• упражнений для их целенаправленного развития.</li></ul> <p>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</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>последовательно сти;</p> <p>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> </ul>	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>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</p>	<p>Беседа с учителем (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> </ul> <p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: б определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	<p>(консультируются с учителем);</p> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня</li> </ul> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>отбирают упражнения для физкультурпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</li> </ul>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее	<p>Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные акробатические</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>разученных акробатических упражнений.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>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>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	<p>упражнения и комбинации;</p> <p>Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</li> <li>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;</li> </ul> <p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;</li> </ul> <p>Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</li> </ul> <p>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>	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	<p>Практические занятия (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> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>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.</p>	<p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</li> </ul>	
6	<p>Модуль «Зимние виды спорта». (8ч.)</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;</li> <li>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</li> </ul> <p>самостоятельных занятий».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина,</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</li> <li>• контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов».</p>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (2ч.)</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют ранее разученные технические</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>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>действия игры баскетбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».</p>	
	Волейбол (4ч.)	<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 приёме и передаче двумя</p>	<p>Практические занятия (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</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		руками снизу и сверху.	площадки соперника;	
	Футбол (2ч.)	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.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</li> </ul> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> </ul> 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».	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с	Российская электронная школа

		<p>комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по</li> <li>• физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
--	--	--	--	--

7класс

N Раздел а	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональной грамотности
1	Знания О физической культуре (1ч).	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.	Тема: «Зарождение олимпийского движения».  Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами». Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на	Тема: «Понятие «техническая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>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.</p>	<p>технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</li> </ul> <p>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</li> </ul>	
--	--	---	---	--

			<p>физическим упражнениям;</p> <p>Тема: «Ошибки в 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></ul> <p>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></ul> <p>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></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями».</p> <p>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> </ul>	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</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>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> </ul> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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> </ul>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатические комбинации из 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). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>контролируют выполнение технические действия другими</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>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>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).          Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их</li> <li>• с техникой лазанья в три приёма;</li> <li>• определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>• составляют план самостоятельно</li> </ul>	
--	--	---	--	--

			<p>го обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</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)</p>	<p>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> </ul> <p>Тема: «Эстафетный бег»:</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.</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> <p>Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>	
--	--	--	--	--

6	<p>Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)</p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ходом.</p>	<p>Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</li> <li>• разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>• контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
---	--	---	---	--

			<p>Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>• составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</li> <li>• контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Баскетбол (4ч.)</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>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>	<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>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствую т технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники</li> </ul>	
--	--	---	--	--

			<p>учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li></ul> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>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> <ul style="list-style-type: none"><li>• планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	
	Волейбол (2ч.)	<p>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>	<p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

	Футбол (2ч.)	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>Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в	

			<p>основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li><li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li></ul>	
--	--	--	---	--

N Раздел а	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы, в том числе по функциональн ой грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Тема: «Физическая культура в современном обществе». Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> </ul> Тема: «Адаптивная физическая культура»: <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> </ul> «Лечебная физическая культура её направления и формы	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			организации», «История и развитие Параолимпийских игр».	
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	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.	Тема: «Коррекция нарушения осанки»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения</li> </ul> «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»; <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> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Физическое совершенствование (31ч).	Профилактика перенапряжения систем	Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:	Российская электронная школа

	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>организма средствами оздоровительно й физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</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> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</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 освоенных упражнений с увеличивающимся числом</p>	<p>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 упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> </ul> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>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).</p>	<p>параллельных брусьях;</p>	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</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>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> </ul> <p>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> </ul> <p>Тема: «Правила проведения</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>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> </ul> <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> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы. тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>	
6	Модуль «Зимние Виды спорта». (8ч.)	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцом</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>перешагивание м, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p>	<p>учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,</li> </ul>	
--	--	---	---	--

			<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li><li>• контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li><li>• знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</li></ul> <p>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход обратно;</li><li>• знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>• разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>• контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол.(2ч.)</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.</p>	<p>Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> </ul> <p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технические</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём.</p>	<p>передачи мяча двумя руками от груди и снизу;  Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>•</li> </ul> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	
--	--	--	---	--

	<p>Волейбол.(2ч.)</p>	<p>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.</p>	<p>Тема: «Прямой нападающий удар</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием ранее разученных технических и</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
--	-----------------------	--	---	---

			<p>тактических действий (обучение в командах).</p>	
	<p>Футбол (4ч.)</p>	<p>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 (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с</p>	<p>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>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		
8	Модуль «Спорт»(2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## 8 класс

N Раздела	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональной грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	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>Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни»</p> <p>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> </ul> <p>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> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2	<p>Способы самостоятельной деятельности (2 ч).</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»: Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). 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> </ul> <p>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,</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
---	--	--	--	---

			<p>судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1 ч.)</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>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> </ul> <p>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,</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>физкультминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>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</p>	<p>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> </ul> <p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		гимнастическом бревне.	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li><li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li><li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения</li></ul>	
--	--	------------------------	---	--

			<p>(обучение в группах).</p> <p>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</li><li>• контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li><li>• контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися,</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>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>• контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> </ul> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>гимнастической комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют технику</li> </ul>	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</p>	<p>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».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<p>Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> <li>• контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные</li> </ul> </li></ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
6	Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>• контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (4ч.)	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<p>учебной игровой деятельности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li> </ul>	
	Волейбол (2ч.)	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и в движении; удары и блокировка.</p>	<p>Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
	Футбол(2ч.)	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<p>Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			(обучение в командах).	
9	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**«Система оценивания результатов освоения курса внеурочной деятельности»**

**5 класс**

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
<u>Подтягивание на перекладине</u> из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<u>Прыжок в длину с места</u> , см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10

Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный бесшажный ход</li> <li>• Подъем «елочкой»</li> <li>• Спуск в «ворота» из палок</li> <li>• Торможение «плугом»</li> </ul>	Техника на лыжах					
<u>Ведение мяча бегом в баскетболе</u>	Техника					
<u>Прыжки со скакалкой за 1 мин</u>	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

## 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<u>Челночный бег 4×9 м, сек</u>	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
<u>Бег 1.000 метров, мин</u>	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

## 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			

Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

## 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из	12	8	5	18	15	10

положения сидя						
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

## 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<u>Челночный</u> <u>бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег</u> 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62