

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье муниципального района Приволжский Самарской  
области**

**ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМС

**ПРОВЕРЕНО**

заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ГБОУ СОШ №2  
с. Приволжье

Елакова МИ

Протокол № 8 от «28» мая  
2024г

Левина М.А.

Протокол №8 от «28»  
мая 2024г.

Сергачева Л.Ю.

Приказ № 73/3- одот «28»  
мая 2024г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приволжье,  
CN=Сергачева  
Лилия  
Юрьевна,  
E=school2\_prv@samara.edu.ru  
00f4a897f9467376cf  
2024.08.28 10:17:05+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 8-9 классов**

**с. Приволжье 2024 год**

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

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад

предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

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

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **8 КЛАСС**

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей 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 сокска (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств

(гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскаивающейся, 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 (полушагат, шагат, 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 подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных 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 (чредование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоеч, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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. Спрывивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, 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

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
  - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
  - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
  - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её

совместное исправление;

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 8класс

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 учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

■ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

■ выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

■ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и

одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскака 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 брашом 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС (102 ЧАСА)

<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>
--	---	--	--

		организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корrigирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корrigирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корrigирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i>: консультация с учителем по составлению комплекса корrigирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>■ подбирают состав корrigирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корrigирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корrigирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i>: консультация с учителем по составлению комплекса корrigирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/</a>
			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/</a>

		<p>нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>■ знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия делают выводы;</li> <li>■ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>■ составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>	
<b>Физическое совершенство</b>	Профилактика перенапряжения	<i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74</a>

<p><b>ствование (64 ч).</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>систем организма средствами оздоровительной 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 физкультминуток;</li> <li>■ знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>■ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>■ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> </ul> <p>знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">41/conspect/26298 1/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/ /subject/lesson/74 52/conspect/26131 5/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/">https://resh.edu.ru/ /subject/lesson/74 50/conspect/26326 2/</a></p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Модуль «Гимнастика»</b></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</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>■ знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/ /subject/lesson/39 89/conspect/17260 1/</a></p>

	<p>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)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>■ составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). 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 параллельных брусьях;</li> <li>■ знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>■ разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>■ составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акро-</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/</a></p>
--	---	---	--

		<p>батических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>■ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li> <li>■ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/</a>
Модуль «Лёгкая атлетика»	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>

		<p>материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>■ разучивают технику прыжка по fazам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>■ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li> </ul> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. <i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a></p>
--	--	--	--

		<p>развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>■ совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>■ развиваются скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>■ совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развиваются выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. <i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</li> <li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</li> <li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>тренировочным циклам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
Модуль «Зимние виды спорта»	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> <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; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/consp ect/19569">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/consp ect/19569</a> 8

	<p>лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p> <p>материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; 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><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). 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 выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</li> </ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/">https://resh.edu.ru /subject/lesson/62 21/conspect/22488 3/</a></p>
--	---	---

		<p>материала). 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> <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> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	
Модуль «Плавание»	<p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на груди;</li> <li>■ знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплыивания дистанции;</li> <li>■ разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплытием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;</li> <li>■ выполняют старт прыжком с тумбочки с проплытием учебной дистанции кролем на груди;</li> <li>■ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/19569_8">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/19569_8</a>

		<p>кроль на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>■ разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;</li> <li>■ разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;</li> <li>■ выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>■ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;</li> <li>■ знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>■ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>■ выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i>. Тема: «Проплыивание учебных дистанций»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</li> <li>■ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/</a>
Модуль «Спортивные игры».	Повороты туловища в правую и левую сто- роны с удержанием	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>

Баскетбол	<p>мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). 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>■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>■ описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
-----------	---	---	--

		<p>самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>■ описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>	<a href="/subject/lesson/5172/conspect/196021/">/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
Волейбол	<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>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>■ описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>

		<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li> <li>■ формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>■ контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru /subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
<u>Футбол</u>	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/">https://resh.edu.ru /subject/lesson/4233/conspect/189624/</a>

	<p>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)</p>	<p>футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>■ знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>■ разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> </ul> <p>играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/conspect/189724/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/conspect/189724/</a></p>
Модуль «Спорт» (30 ч)	<p>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>	<p>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).</p> <p>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; д</li> <li>■ демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a></p>
<b>9 КЛАСС (102 ЧАСА)</b>			

<p><b>Знания о физической культуре (3ч)</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). 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> <li>■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах</li> <li>■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li> <li>■ изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a></p>
---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>■ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</li> </ul>	
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и вовремя активного отдыха</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> </ul> <p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p> <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>■ разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</li> <li>■ составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/</a>

	<p>тела, приёмов и времени на их выполнение.</p> <p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>■ знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</li> </ul> <p>Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li> <li>■ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li> <li>■ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li> <li>■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ущибы, потёкости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> <li>■ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>■ контролируют технику выполнения способов оказания первой</li> </ul>
--	--

		помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(в группах)	
<b>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>■знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>■знакомятся с должностными объемами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>■знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</li> </ul> <p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>■включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>  <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="/subject/lesson/7453/main/314214/">/subject/lesson/7453/main/314214/</a>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</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 соскаса вперед прогнувшись (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полуспагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>■ разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li> </ul> <p>разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</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><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/</a>

	<p>и ритмической гимнастики (девушки)</p> <p>упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). 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>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). 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>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li> <li>■ разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). 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> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/26137_6/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/26137_6/</a></p>
--	--	--

		<p>■ контролируют технику выполнения сокока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <p>■ составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>■ контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <p>■ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p> <p>■ наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувыроков, выясняют технические трудности;</p> <p>■ составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>■ контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/">https://resh.edu.ru /subject/lesson/4033/conspect/191576/</a>
--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; ■ наблюдают и анализируют технику образца выполнения полуспагата, выясняют технические трудности;</li> <li>■ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полуспагата, осваивают технику полуспагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>■ контролируют технику выполнения полуспагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>■ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>■ контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>■ наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувыроков, выясняют технические трудности;</li> <li>■ составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>■ ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими</li> </ul>
--	---

		<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</li> <li>■ отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</li> <li>■ разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</li> <li>■ подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>	
Модуль «Лёгкая атлетика»	<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 «перешагиванием».</p> <p>Техническая подготов-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>■ контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). 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</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>

	ка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<p>снаряда (малого мяча);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/</a>
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	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <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>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698</a>
Модуль «Плавание»	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>■ выполняют имитационные упражнения на сухе (техника работы ног и рук);</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;</li> <li>■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полнойкоординации.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698</a>

		<p>материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>■ разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>■ выполняют поворот во время проплыивания учебной дистанции брассом;</li> <li>■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/224883/">6221/conspect/22 4883/</a>
<u>Модуль «Спортивные игры».</u> <u>Баскетбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/ /subject/lesson/71 55/main/262387/</a>
<u>Волейбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/ /subject/lesson/51 72/conspect/1960 21/</a>

		нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/170148/">66/conspect/170148/</a>
<u>Футбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/</a>
<u>Модуль «Спорт» (30 ч)</u>	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><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (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 приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. <https://uchebnik.mos.ru/catalogue?tags=физкультура>
3.  
<https://infourok.ru/testConstructor/catalog?book=0&cls=0&page=0&search=&sorting=desc&subject=23&theme=0>

## **Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена с учётом возрастных и личностных особенностей детей на основе:

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

Данный вариант программы обеспечен следующим учебно-методическим комплектом, учебниками, включенных в ФПУ:

Учебники: Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. М.: Просвещение, 2020 г.;  
Лях В.И., Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2020г

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. <https://uchebnik.mos.ru/catalogue?tags=физкультура>
3. <https://infourok.ru/testConstructor/catalog?book=0&cls=0&page=0&search=&sorting=desc&subject=23&theme=0>

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в средней школе составляет 510 ч (три часа в неделю в каждом классе и 102 часа в год).

Данная программа обеспечивает реализацию следующих задач:

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №2 с. Приволжье муниципального района  
Приволжский Самарской области  
ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье**

**РАССМОТРЕНО**  
руководитель ШМС

Елакова М.И.  
Протокол № 8  
от «28» мая 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по  
УВР

Лёвина М.А.  
Протокол № 8  
от «28» мая 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор ГБОУ СОШ №2 с.  
Приволжье

Сергачёва Л.Ю.  
Протокол № 73/3-од  
от «28» мая 2024 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Предмет (курс)

**Физическая культура**

Класс 8-9

Количество часов по учебному плану 102 в год, 3 в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему  
образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: Лях В.И.

Наименование: Физическая культура 8-9 класс

Издательство, год: Просвещение, 2020г.

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_  
(название методического объединения)  
Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.

Председатель МО \_\_\_\_\_  
(ФИО) \_\_\_\_\_  
(подпись)

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы, другие виды работы			
<b>Раздел. Лёгкая атлетика.</b>							
1	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.	Устный опрос.
2	Бег 30 метров	1	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с низкого старта, стартовое и финишное ускорение.	Тестирование
3	Бег 60 метров.	1	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с низкого старта, стартовое и финишное ускорение.	
4	Прыжки в длину с места. Бег 100 м.	1	0	0		Совершенствуют технику прыжка с места. Закрепляют технику бега на 100 м.	Тестирование
5	Прыжки в длину с разбега	2	0	0		Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
6	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3	0	0		Совершенствуют технику равномерного бега на учебной дистанции.	
7	Бег 1000 метров	1	0	1		Демонстрируют умение бегать на длинные дистанции.	Тестирование
8	Метание мяча	3	0	1		Совершенствуют технику метания мяча на дальность и демонстрируют своё умение.	Тестирование
	Итого по разделу:	15	0	0			
<b>Раздел. Волейбол.</b>							
10	Техника безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и	1	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники волейбольных приёмов, определяют фазы	

	передвижения волейболиста.					движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёмов, делают выводы.	
11	Верхняя передача спиной к цели. Приём мяча от сетки.	3	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча спиной к цели и приём мяча от сетки.	Текущий
12	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику передачи волейбольного мяча сверху за голову.	Текущий
13	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Челночный бег 3*10м.	2	0	1		Разучивают и закрепляют технику передачи мяча в прыжке.	Текущий
14	Прямой нападающий удар.	3	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику прямого нападающего удара.	Текущий
15	Тактические действия в волейболе	3	0	0		Знакомятся с тактическими действиями в нападении и защите.	Устный опрос.
16	Совершенствование техники. Учебная игра.	4	0	0		Совершенствуют полученные навыки в игровой деятельности. Изучают правила игры.	Текущий
Итого по разделу:		18	0	0			

#### Раздел. Гимнастика.

17	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2	0	0		Разучивают строевые упражнения и правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	Устный опрос
18	Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с разбега. Кувырок вперёд из равновесия на одной ноге	2	0	0		Совершенствуют стойку на голове и руках. Разучивают и закрепляют длинный кувырок вперёд и кувырок вперёд из равновесия на одной ноге.	Текущий
19	Опорный прыжок через козла. . Поднимание туловища из положения лежа на спине	2	0	1		Совершенствуют технику прыжка через козла.	Текущий
20	Развитие координационных способностей Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	0	1		Круговая тренировка.	Тестирование
21	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	0	1		Круговая тренировка.	Тестирование

	Проектю.						
22	Развитие силы Подтягивание	2	0	1		Круговая тренировка.	Тестирование
23	Лазание по канату	1	0	0		Разучивают лазанье по канату без помощи ног.	
24	Повторение пройденного материала.	2	0	0		Участвуют в эстафетах. Играют в подвижные и спортивные игры по желанию.	
	Итого по разделу:	15					

**Раздел: Лыжная подготовка.**

25	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют упражнения в передвижении на лыжах для развития выносливости.	Устный опрос
26	Попеременный четырёхшажный ход. Бег на лыжах 1 км.	4	0	1		Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации	Текущий
27	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	0		Разучивают и закрепляют технику перехода с попеременных ходов на одновременные.	Текущий
28	Преодоление контр-уклонов Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		Разучивают технику преодоления контр-уклонов.	
29	Совершенствование техники ходов.	5	0	0		Выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения	Текущий
30	Соревнования на дистанции 3 км.	1	0	0		Демонстрируют технику ходов и умения в соревновательной деятельности.	
31	Поворот плугом при спусках с горки Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	0	1		Применяют повороты плугом при прохождении учебных дистанций на лыжах.	Текущий
32	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2	0	0		Участвуют в эстафетах.	
	Итого по разделу:	18	0	0			

**Раздел: Баскетбол.**

	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения игрока.	1	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют образцы баскетбольной техники стоек и передвижений игрока.	Устный опрос
	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4	1	0		Совершенствуют технику ведения, передачи и бросков мяча в кольцо.	Текущий

	Проект.						
33	Заслон. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	3	0	1		Разучивают способы постановки заслонов.	Текущий
34	Действия трёх нападающих против двух защитников.	3	0	0		Разучивают и закрепляют тактические действия в нападении и защите.	Текущий
35	Техника бросков мяча в прыжке.	3	0	1		Разучивают и закрепляют технику броска мяча в прыжке.	Текущий
38	Правила игры. Учебная игра.	4	0	0		Демонстрируют умения и навыки во время учебной игры. Разучивают правила баскетбола.	Устный опрос
	Итого по разделу:	18	0	0			

**Раздел: Лёгкая атлетика**

39	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	3	0	1		Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Устный опрос
40	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	0	0		Демонстрируют умение прыгать в длину с места.	Тестирование
41	Прыжок в длину с разбега.	2	0	1		Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега.	Текущий
42	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3*10м.	2	0	1		Выполняют специально беговые и прыжковые упражнения.	
43	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2	0	1		Демонстрируют умение бегать короткие дистанции.	Тестирование
44	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1	0	0		Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 400 м.	
45	Кроссовая подготовка.	3	0	0		Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в до 2 км.	Текущий
46	Повторение пройденного материала.	4	0	0		Участвуют в эстафетах. Играют в подвижные и спортивные игры по желанию.	
	Итого по разделу:	18	0	0			
	Итого:	102					

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье муниципального района Приволжский  
Самарской области

Контрольно-измерительные материалы для проведения контрольной  
работы по физической культуре в 8-9 классе

Составил: Трушкин Р.В.,  
Тряпочкин А.В.  
учителя физической культуры

2024 г.

**График контрольных работ, сдачи нормативов и других видов**

<b>№</b>	<b>Указание темы/раздела по которым проводится контрольная работа</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Заносится в АСУРСО через протокол контрольных работ</b>
1	Физическое совершенствование	Проект		нет
2	Физическое совершенствование	Проект		нет
3	Бег на 30м.	Норматив		нет
4	Челночный бег 3*10м.	Норматив		нет
5	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	Норматив		нет
6	Бег на 1000м	Норматив		нет
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Норматив		нет
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Норматив		нет
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Норматив		нет
10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Норматив		нет
11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Норматив		нет
12	Бег на лыжах 1 км.	Норматив		нет
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Норматив		нет
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Норматив		нет
15	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Норматив		нет
16	Челночный бег 3*10м.	Норматив		нет
17	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	Норматив		нет
18	Бег на 30м.	Норматив		нет
19	Бег на 1000м	Норматив		нет