

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведе-</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ■ высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <p><i>Беседа с учителем</i>. Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ■ задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>ния об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ■ анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; ■ устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;

	<p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; ■ устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; ■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ■ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): ■ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; ■ заполняют таблицы индивидуальных показателей. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); ■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; ■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); ■ разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; ■ разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; ■ сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; ■ проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют дневник физической культуры
<p>Физическое совершенствование (66 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зри-</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях

	<p>тельной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p>без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; ■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; ■ записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; ■ разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; ■ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; ■ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; ■ составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p>

<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); ■ совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); ■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; ■ совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ■ описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; ■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; ■ разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют
---------------------------------------	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; ■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); ■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; ■ выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; ■ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; ■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; ■ разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; ■ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; ■ описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; ■ повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; ■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; ■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; ■ разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ■ контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; ■ знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; ■ разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; ■ разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; ■ описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; ■ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; ■ разучивают стартовое и финишное ускорение; ■ разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; ■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; ■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; ■ разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; ■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;
--	--	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; ■ метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; ■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; ■ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; ■ контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; ■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; ■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; ■ контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; ■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; ■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; ■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; ■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

<p><i>Модуль</i> <i>«Спортивные</i> <i>игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; ■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; ■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ■ закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; ■ описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; ■ разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
<u>Волейбол</u>	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;

	<p>технические действия с мячом</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ■ контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; ■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); ■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче-
--	-------------------------------------	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>ского выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); ■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
<u>Футбол</u>	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ■ закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ■ закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; ■ закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; ■ описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; ■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; ■ разучивают технику обводки учебных конусов; ■ контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	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, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

6 КЛАСС (102 ч)

<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; ■ знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; ■ осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; ■ рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; ■ приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p> <p>Правила техники</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; ■ заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; ■ устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; ■ устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;

	<p>выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; ■ рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; ■ разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; ■ знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; ■ определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; ■ знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; ■ рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической
--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; ■ знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); ■ проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); ■ выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; ■ разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; ■ составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; ■ знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; ■ знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения
Физическое совершенствование (64 ч)	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее изученные правила техники безопасности; ■ углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортив-

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	<p>ного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; ■ отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); ■ разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; ■ составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; ■ разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); ■ составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); ■ включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движения-	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ■ разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); ■ составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; ■ наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; ■ разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>ми из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; ■ разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); ■ составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; ■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне».</p>

	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; ■ наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; ■ описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; ■ описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений</p>
--	--	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; ■ описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; ■ разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);

		<ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; ■ разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ■ описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; ■ контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ■ описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ■ описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	в подвижную (раскачивающуюся) мишень	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ■ описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>

		<p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; ■ наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; ■ разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; ■ контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>
Модуль «Зимние виды спорта»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разучен-	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; ■ повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; ■ наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>ные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; ■ разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; ■ контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; ■ знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); ■ анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; ■ разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; ■ контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); ■ изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	по правилам с использованием разученных технических приёмов	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»
<u>Волейбол</u>	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»: <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; ■ разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; ■ разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; ■ играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
<u>Футбол</u>	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;

	по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; ■ описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; ■ разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); ■ разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; ■ играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</p>
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	<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

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> ■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

7 КЛАСС (102 ч)

<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ■ обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; ■ обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; ■ обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; ■ узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его

	<p>Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ■ знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; ■ устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ■ осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.
--	---	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; ■ устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; ■ разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); ■ оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; ■ анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); ■ разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; ■ определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ■ знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; ■ анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; ■ изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; ■ обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; ■ оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; ■ анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)
Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	<i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; ■ разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); ■ измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); ■ определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; ■ составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; ■ составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; ■ разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; ■ разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); ■ контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

	<p>и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гим-</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; ■ анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; ■ разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ■ ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; ■ определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ■ составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); ■ составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; ■ подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; ■ описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; ■ наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; ■ описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>катящейся с разной скоростью мишени</p>	<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; ■ описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; ■ разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; ■ анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; ■ разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ■ составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; ■ контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».</p>

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ■ наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ■ совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; ■ контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»
<p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; ■ составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; ■ описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;

		<ul style="list-style-type: none">■ контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;■ планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;■ контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<u>Волейбол</u>	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; ■ планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; ■ разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);

		<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); ■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
<u>Футбол</u>	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; ■ разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; ■ разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); ■ знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; ■ разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	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"> ■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

8 КЛАСС (102 ч)

<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<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"> ■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; ■ 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»
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 организации», «История и развитие Паралимпийских игр»
Способы самостоятельной деятельности (5 часов)	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; ■ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляя индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; ■ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p>

	<p>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 избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; ■ 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); ■ подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; ■ планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей 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"> ■ знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; ■ повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; ■ знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;
--	---	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; ■ составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); ■ 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;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; ■ конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты
Физическое совершенствование (64 ч). 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	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки; ■ знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; ■ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; ■ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; ■ знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением</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"> ■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; ■ знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; ■ разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; ■ 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).

	<p>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>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; ■ знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; ■ разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; ■ составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p>
--	---	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); ■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; ■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; ■ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); ■ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>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"> ■ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; ■ 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; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; ■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом
--	---	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>«согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; ■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <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"> ■ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; ■ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); ■ тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.

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

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; ▪ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; ▪ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; ▪ развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;

		<ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. <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>
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	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	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; ■ описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; ■ 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).

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	<p><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.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; ■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; ■ знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; ■ 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; ■ 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).

Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение боковым скольжением»:

- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;
- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.

Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:

- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;
- 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;

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; ■ разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесплажный ход при передвижении по учебной дистанции; ■ 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). <p><i>Учебный диалог:</i> 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>
<i>Модуль «Плавание»</i>	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	<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"> ■ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди; ■ знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;

	<p>Повороты при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции; ■ разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции; ■ выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди; ■ уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине; ■ знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; ■ разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции; ■ разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции; ■ выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. <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"> ■ знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; ■ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;
--	--	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди; ■ 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; ■ разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна; ■ выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине. <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом; ■ выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом
<p><i>Модуль</i> <i>«Спортивные</i> <i>игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; ■ знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.

	<p>руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; ■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; ■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); ■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; ■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). <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"> ■ закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; ■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; ■ описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 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). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; ■ описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);

		<ul style="list-style-type: none"> ■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>
<u>Волейбол</u>	<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><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; ■ описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; ■ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; ■ контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».</p>

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; ■ формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; ■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); ■ 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). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); ■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

		<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»
<u>Футбол</u>	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; ■ разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); ■ знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; ■ разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); ■ играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<p>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"> ■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

9 КЛАСС (102 ЧАСА)

<p>Знания о физической культуре (3 ч)</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». Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; ■ почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; ■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; ■ 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; ■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни
--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; ■ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; ■ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); ■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;

	<p>ния здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); ■ составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); ■ знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; ■ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); ■ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; ■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); ■ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; ■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); ■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
Физическое совершенствование (64 ч). Физкультура	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;

<p>оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; ■ знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; ■ знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; ■ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль</i> <i>«Гимнастика»</i></p>	<p>ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; ■ разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; ■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения 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"> ■ изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; ■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; ■ разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;

	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <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: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); ■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; ■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; ■ разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;
--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; ■ контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); ■ контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возмож-

		<p>ные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; ■ наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; ■ составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ■ контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; ■ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; ■ контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). ■ наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; ■ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; ■ контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,</p>

		<p>определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; ■ наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; ■ составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ■ ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; ■ отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); ■ подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	<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 подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; ■ контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <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"> ■ рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);

		<ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	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"> ■ рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; ■ 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)
<i>Модуль «Плавание»</i>	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"> ■ знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения; ■ выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); ■ выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде; ■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:</p>

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; ■ разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; ■ выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом; ■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; ■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); ■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

<u>Волейбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте 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"> ■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; ■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); ■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<u>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"> ■ 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; ■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); ■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

Окончание табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	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"> ■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО