

Приложение № 17
к АООП для обучающихся с ЗПР
МАОУ СОШ № 61
Приказ от 31.08.2022 № 211

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	4
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	5
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	7
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	8
5 класс	8
6 класс	10
7 класс	12
8 класс	14
9 класс	16
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	24
Личностные результаты	24
Метапредметные результаты	25
Предметные результаты	27
5 класс	27
6 класс	28
7 класс	30
8 класс	31
9 класс	33
Тематическое планирование	35
5 класс (102 ч)	35
6 класс (102 ч)	59
7 класс (102 ч)	77
8 класс (102 ч)	97
9 класс (102 ч)	121

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной

компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;

в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и

сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

развитие двигательной активности обучающихся;

достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

коррекция техники выполнения основных движений — ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

коррекция и развитие координационных способностей — согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

профилактика и коррекция соматических нарушений — дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности — зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся

с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых

мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

симметричные и асимметричные движения;

релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

упражнения на точность различения мышечных усилий;

упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);

пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;

парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень

физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.
2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.
3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.
4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.
5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.
6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и

мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-

оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность

обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

подъёмы на лыжах в гору;

спуски с гор на лыжах;

торможения при спусках;

повороты на лыжах в движении;

прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития

правильного дыхания и координации движений;

подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;

техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

техника поворотов «маятник»;

техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;

игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в

	Обучение элементам акробатики	положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами –
--	-------------------------------	---

		броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком;

		ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам;
--	--	--

		бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в
--	--	--

	Обучение метанию малого мяча	плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.
--	------------------------------	--

Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).
------------------------	--	---

		Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

Плавани е	Обучение основным элементам плавания	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль
--------------	---	---

		поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). «Кто дольше продержит лицо в воде?» Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками. Упражнение «поплавок». <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше. Скольжение на спине. Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду.
--	--	--

		<i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i> Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.
--	--	--

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

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых

познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых

образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведе-	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: 6 обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; 6 высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: 6 интересуются работой спортивных секций и их расписанием; 6 задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <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»: 6 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
	ния об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; 6 осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: 6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; 6 анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; 6 устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: 6 знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;

	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения	6 устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; 6 устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня <i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуально-го режима дня»: 6 определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; 6 составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы <i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: 6 знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; 6 приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: 6 знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	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	6 устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: 6 измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): 6 выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; 6 заполняют таблицу индивидуальных показателей <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 6 составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:

		6 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.); 6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; 6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; 6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; 6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма <i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: 6 выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); 6 разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; 6 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
		<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.): 6 измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; 6 сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; 6 проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм <i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: 6 составляют дневник физической культуры
Физическое совершенствование (66 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зри-	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: 6 знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»: 6 отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях

	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	без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; 6 записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: 6 знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; 6 разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: 6 закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; 6 закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; 6 записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: 6 записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; 6 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
		<i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»: 6 записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; 6 разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; 6 составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: 6 разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; 6 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	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:

<i>Модуль «Гимнастика»</i>	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	6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); 6 совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); 6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; 6 совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; 6 описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; 6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; 6 разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют
---------------------------------------	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	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»	6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; 6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); 6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; 6 выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; 6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;

		6 описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; 6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; 6 разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; 6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 6 описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; 6 повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; 6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; 6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; 6 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
		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: 6 знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; 6 разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; 6 контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: 6 закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом; 6 знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; 6 разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;

		6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: 6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; 6 разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: 6 закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: 6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; 6 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
	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	6 разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; 6 разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: 6 закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; 6 разучивают стартовое и финишное ускорение; 6 разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: 6 повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; 6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

		<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; 6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; 6 разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»: 6 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; 6 анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: 6 закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; 6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; 6 повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

		<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» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: 6 закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; 6 контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: 6 изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; 6 разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; 6 разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; 6 контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: 6 закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; 6 контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; 6 разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; 6 разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; 6 контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

<i>Модуль</i> <i>«Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 6 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; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; 6 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
		6 разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: 6 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; 6 описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; 6 разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 6 закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;

	технические действия с мячом	6 разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; 6 контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: 6 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; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче-
--	-------------------------------------	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		ского выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); 6 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>	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)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:

		6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; 6 закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; 6 описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; 6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; 6 разучивают технику обводки учебных конусов; 6 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	<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»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

6 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (3 ч)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: 6 обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; 6 знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; 6 осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: 6 анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; 6 рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: 6 знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; 6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Способы самостоя- тельной деятельности (5 ч)	Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники	<i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: 6 знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; 6 заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: 6 знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; 6 устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; 6 устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: 6 знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;

	выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	6 знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; 6 рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; 6 разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; 6 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) <i>Мини-исследование</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: 6 измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; 6 определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; 6 знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; 6 рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); 6 составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры <i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: 6 разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; 6 знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); 6 проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); 6 выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития <i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: 6 знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;

		6 знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; 6 разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; 6 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 <i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: 6 обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; 6 знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; 6 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	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: 6 повторяют ранее изученные правила техники безопасности; 6 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 физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	ного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: 6 определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; 6 отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); 6 разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: 6 повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; 6 разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:

		6 отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); 6 составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); 6 включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из обще-развивающих 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-	<i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: 6 повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 6 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); 6 составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: 6 повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; 6 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; 6 разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	ми из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)	6 контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: 6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; 6 разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»

	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: 6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; 6 наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; 6 описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; 6 описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»: 6 наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; 6 описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: 6 повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; 6 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);

		6 составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; 6 разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: 6 наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; 6 контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 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	6 разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <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» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: 6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <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»

		<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)»: 6 повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; 6 наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; 6 разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; 6 контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»
Модуль «Зимние виды спорта»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разучен-	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: 6 повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; 6 повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; 6 наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	ные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; 6 описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; 6 разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции <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» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: 6 наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;

		6 разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; 6 контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	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	<i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: 6 совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; 6 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); 6 анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; 6 разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; 6 контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); 6 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»: 6 совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 6 разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; 6 разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 6 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»: 6 совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;

	по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	6 знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; 6 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; 6 разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); 6 разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 6 играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий <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»
<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 подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр	представленными в основной образовательной программе образо- вательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО

7 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (3 ч)	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	<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» <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» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: 6 обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; 6 обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; 6 обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: 6 узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; 6 обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; 6 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	<i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: 6 составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»: 6 осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его

	Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой	профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; 6 изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: 6 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; 6 знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; 6 устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; 6 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
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Планирование самостоятельных занятий технической подготовки на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетли», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: 6 обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; 6 устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; 6 разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); 6 оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»: 6 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;

		6 приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; 6 анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); 6 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 <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»: 6 знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; 6 определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»: 6 повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; 6 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;
--	--	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»: 6 анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесах, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; 6 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; 6 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 <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:

		6 знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; 6 обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; 6 оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; 6 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»: 6 знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; 6 разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); 6 измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); 6 определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 6 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; 6 составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; 6 разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах	<i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: 6 составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; 6 разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); 6 контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)

	и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки) Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гим-	<i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»: 6 знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; 6 анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; 6 разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; 6 составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; 6 ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»: 6 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); 6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; 6 определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; 6 составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; 6 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) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»:

		6 просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); 6 составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; 6 подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: 6 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; 6 описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; 6 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; 6 описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	катающейся с разной скоростью мишени	ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»: 6 наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; 6 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; 6 разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

		<i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: 6 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; 6 анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»
<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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: 6 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; 6 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	6 контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»: 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; 6 составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; 6 контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <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»

		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»: 6 наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; 6 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; 6 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; 6 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; 6 совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; 6 контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»
<i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u>	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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; 6 составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) <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» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: 6 совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; 6 описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;

		6 контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <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» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: 6 закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; 6 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; 6 планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; 6 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); 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; 6 планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <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» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; 6 разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);

		6 разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); 6 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 приемов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: 6 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; 6 разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»: 6 знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; 6 разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); 6 знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; 6 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
		6 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	<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»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

8 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (3 ч)	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<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) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: 6 анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; 6 анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; 6 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
		<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»: 6 анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; 6 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)	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов-конспектов для	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»: 6 изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; 6 измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; 6 планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений

	самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: 6 изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; 6 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); 6 подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; 6 планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: 6 знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; 6 повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; 6 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
		6 составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; 6 составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»; 6 знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); 6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; 6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;

		6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; 6 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	<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: 6 повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; 6 знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; 6 знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; 6 знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; 6 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

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением	<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 <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений): 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; 6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; 6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)

	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)	<i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений): 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; 6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; 6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 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) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:
--	---	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; 6 составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); 6 разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях

<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»: 6 знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; 6 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; 6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; 6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: 6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; 6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 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
		«согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; 6 описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; 6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»: 6 знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; 6 знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); 6 тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО

		<i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: 6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; 6 определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); 6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; 6 совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; 6 развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; 6 совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; 6 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
		<i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»: 6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; 6 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; 6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; 6 развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;

		6 совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; 6 развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов
<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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»: 6 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; 6 описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; 6 разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и обратно; ранее разученные упражнения в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	<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 <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»: 6 закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; 6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; 6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; 6 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; 6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;

		6 контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»: 6 закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; 6 знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; 6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона <i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»: 6 закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; 6 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
		6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; 6 разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; 6 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) <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
<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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»: 6 уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди; 6 знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;

	Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине	6 разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции; 6 разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции; 6 выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди; 6 уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине; 6 знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; 6 разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции; 6 разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции; 6 выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»: 6 знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; 6 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
		6 выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди; 6 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; 6 разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна; 6 выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине <i>Практические занятия</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»: 6 выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом; 6 выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»: 6 закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; 6 знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу

	руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: 6 закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; 6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; 6 разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); 6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; 6 разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»: 6 закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; 6 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; 6 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;
--	---	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: 6 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; 6 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; 6 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);

		6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий
<u>Волейбол</u>	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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: 6 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; 6 описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; 6 разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; 6 контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <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»

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: 6 знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; 6 формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; 6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); 6 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) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: 6 знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); 6 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 (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: 6 знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 6 разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); 6 знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 6 разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); 6 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	или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

9 КЛАСС (102 ЧАСА)

Знания о физической культуре (3 ч)	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения: 6 что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; 6 почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; 6 какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: 6 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; 6 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; 6 знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»: 6 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
		современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; 6 изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; 6 знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; 6 составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления	<i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»: 6 знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); 6 знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;

	ния здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	6 разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); 6 составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение <i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банная процедуры»: 6 знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др); 6 знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: 6 знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; 6 знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); 6 разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; 6 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
		<i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»: 6 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); 6 знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; 6 наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); 6 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). Физкультурно-	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: 6 знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;

оздоровительная деятельность	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	6 знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; 6 знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: 6 знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; 6 знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: 6 составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; 6 включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»: 6 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
<i>Модуль «Гимнастика»</i>	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)	6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; 6 разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: 6 изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; 6 разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;

	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	6 контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»: 6 составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»: 6 изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; 6 разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;
--	--	---

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»: 6 изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; 6 контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»: 6 составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); 6 контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возмож-

		ные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: 6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; 6 наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; 6 составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»: 6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; 6 разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; 6 контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) 6 наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; 6 разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; 6 контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,

		определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: 6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; 6 наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; 6 составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»: 6 знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; 6 отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);
--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); 6 подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; 6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: 6 рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);

		6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Плавание брассом»: 6 знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения; 6 выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); 6 выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде; 6 выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		6 знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; 6 разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; 6 выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом; 6 выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 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	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»: 6 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; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 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	<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»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании