

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Торбеевского муниципального района

Структурное подразделение МБОУ "Краснопольская ООШ" в п.

Красноармейский"

СОГЛАСОВАНО

Заведующий СП МБОУ
"Краснопольская ООШ" в
п. Красноармейский

Е. В. Голяткина

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Краснопольская ООШ"

М. И. Сайгашов
Приказ №1 от «02» сентября 2024
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

п. Красноармейский 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Она включает всебя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);

2. ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №286);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"

4. СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.

Целью программы, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостно развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью, использование основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития учащихся средней школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется как стено-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры,

общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения в воспитании предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающей связь в преднамеренном, целеустремлённом и волевоповедении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность их техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозировки объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке

и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий общей тенденции к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей

обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к новому, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков учебной и самостоятельной физической, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

В соответствии с учебным планом МАОУ лицея №7 г. Томска учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год – 2 часа в неделю.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал, разработанный в соответствии с условиями материально – технической базы образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения (по 2 ч в неделю) – 68 часов в год.

В 5 классах уроки проходят в общей сетке расписания 2 раза в неделю в большом спортивном зале. В 6-7 классах один урок в общей сетки расписания и один урок вынесенный из общего расписания. В 8-9 классах проводится два урока вынесенные из общего расписания.

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

5 класс (68 часов)

Знания о физической культуре.

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

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

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. (2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной работоспособности. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе

мостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры. (3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. (2ч.) Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и ритмической гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. (2ч.) Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Гимнастика с основами акробатики. (12ч.) Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. 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 последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика (11ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на длинные дистанции сравнительно равномерной скоростью передвигаясь с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвигаясь. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Лыжная подготовка. (14ч.) Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск с основной стойки; преодоление небольших углов впадин при спуске с пологого склона.

Спортивные игры.

Баскетбол. (8ч.) Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. (8) Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. (6ч.) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мяча ориентиров (конусов).

6 класс

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. (1ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. (3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. (2ч.) Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. (11ч.) Акробатическая комбинация из общеразвивающих сложнокоординированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

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

Подтягивания различными способами, упоры, висы на высокой и низкой перекладине.

Лёгкая атлетика. (14ч.) 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 прыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Лыжная подготовка. (15ч.) Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. (8)

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

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

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

Волейбол. (8) Приём передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команд соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования различных

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

Футбол. (6 ч.) Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования различных технических приёмов востановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

7 класс

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А. Д. Бутовского

в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. (2 ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. (3 ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и ритмической гимнастики в режиме учебного дня. (2 ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. (11 ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (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 порогом на разведении рук в стороны, выполняемых в среднем темпе (девочки).

Лёгкая атлетика. (12 ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Лыжная подготовка. (14 ч.) Торможение и поворот на

лыжах упором при спуске пологого склона. Переход с передвижения попеременно двумя шагами на ходьбу

передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Спуск и подъём ранее освоенными способами.

Баскетбол. (8ч.) Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приём и передачи, броски в корзину.

Волейбол. (8ч.) Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. (8ч.) Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. (2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. (3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и строты зрения. (1ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. (12ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (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 порогом, разведение рук в стороны, выполняемых в среднем темпе (девочки).

Лёгкая атлетика. (12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Лыжная подготовка. (14ч.) Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах сплоского склона; переход с попеременно двухшажного хода на

одновременный бесшажный ход и обратно; ранее изученные упражнения лыжной подготовкой в передвижениях на лыжах, прыжках, подъемах, торможении.

Баскетбол. (9ч.) Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам использования ранее изученных технических приемов.

Волейбол. (9ч.) Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам использования ранее изученных технических приемов.

Футбол. (6ч.) Удар по мячу с разбега в передней части стопы; остановка мяча в передней части стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбала с использованием ранее изученных технических приемов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).

9 класс

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. (2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правил и приемы в время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в время активного отдыха. (2ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. (2ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. (12ч.) Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из ранее изученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с порогом на разведке мруки ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика. (12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Лыжная подготовка. (14ч.) Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Баскетбол. (9 ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы броска мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. (9 ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. (6 ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Готовность соблюдать правила безопасности в время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

Устанавливать связь негативного влияния нарушения санитарно-гигиенических условий с состоянием здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплекс упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры, признавать свои и права других на ошибку, проявлять взаимное уважение;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «на прыгивания с последующим прыгиванием» (девочки);

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

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

6 класс

К концу обучения в классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в историческом возрождении;

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из различных учебных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

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

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техник их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и

катящуюся с разной скоростью мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол(средниеидлинныепередачифутбольногомяча;тактическиедействияпривыполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии;использованиеразученныхтехническихдействийвусловияхигровойдеятельности);

тренироватьсявупражненияхобщейфизическойиспециальнойфизическойподготовкисучётоминдивидуальныхивозрастно-половыхособенностей.

8 класс

Кконцуобученияв8классеобучающийсянаучится:

проводитьанализосновныхнаправленийразвитияфизическойкультурывРоссийскойФедерации,характеризоватьсодержаниеосновныхформорганизации;

анализироватьпонятие«всестороннееигармоничноефизическоеразвитие»,раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторамиизанятиямифизическойкультурыиспортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальнойформы осанкииизбыточноймассытела;

составлятьпланызанятияспортивнойтренировкой,определятьихцелевоесодержание всоответствиисиндивидуальнымипоказателямиразвитияосновныхфизическихкачеств;

выполнятьгимнастическуюкомбинациюнагимнастическомбревнеизранееосвоенныхупражненийсдобавлениемэлементовакробатикииризмическойгимнастики(девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другимиучащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины ихпоявления,находитьспособыустранения(юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать ианализироватьтехническиеособенностиивыполненииидругимиучащимися,выявлять ошибкиипредлагатьспособыустранения;

выполнятьтестовыезаданиякомплексаГТОВбеговыхитехническихлегкоатлетическихдисциплинах в соответствиис установленными требованиямиикихтехнике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход спеременногодвухшажногоходаодновременныйбесшажныйход;

преодолениеестественныхпрепятствийналыжахширокимшагом,перешагиванием,перелазанием(длябесснежныхрайонов—имитацияперемещения);

демонстрироватьииспользоватьтехническиедействияспортивныхигр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя иодной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использованиеразученныхтехническихитактическихдействийвусловияхигровойдеятельности);

волейбол(прямойнападающийудариидивидуальноеблокированиемячавпрыжкесместа;тактическиедействиявзащитеинападении;использованиеразученныхтехническихитактическихдействийвусловияхигровойдеятельности);

футбол(ударыпонеподвижному,катыщемусяилетящему мячусразбегавнутреннейивнешнейчастьюподъёмастопы;тактическиедействияигроков внападении и защите; использование разученных технических и тактических действийвусловияхигровойдеятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

определять характер травм ишибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

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

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

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

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Условные обозначения: Д-демонстрационный экземпляр (1 экз);

К-комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г-комплект, необходимый для практической работы в группах, на считающихся несколько учащихся.

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Перекладина гимнастическая	Г	
2.4	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
2.6	Маты гимнастические	Г	
2.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.8	Скакалка гимнастическая	К	
2.9	Палка гимнастическая	К	
2.10	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			

2.11	Дорожка разметочная для прыжков в длину сместа		
2.12	Рулетка измерительная (10м)	Д	
2.13	Номера на грудные	Г	
2.14	Мячи для метания	Г	
<i>Подвижные спортивные игры</i>			
2.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Сетка волейбольная	Д	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Ворота для мини-футбола	Д	
2.20	Мячи волейбольные	Г	
2.21	Биты для русской лапты	Г	
2.22	Мячи теннисные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	Д	
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Большой спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2	Малый спортивный зал игровой №1		Шведская стенка, навесные турники
3.3	Малый спортивный зал игровой №2		Шведская стенка, навесные турники
3.4	Тренажерный зал		Тренажеры, штанги, гантели, гири, диски, беговая дорожка, лавочки
4 Пришкольный стадион (площадка)			
4.1	Площадка игровая баскетбольная – футбольная	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Спортивный городок	Д	Турники, рукоход, тренажеры

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для преподавателя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И. С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Бишаева, А. А. Физическая культура: Учебник / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
6. Виленский, М. Я. Физическая культура (спо) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В. С. Физическая культура (спо) / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Малейченко, Е. А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е. А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: Учебники практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С.

- Дядичкина, Ю. А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
10. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
 11. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
 12. Бутин И. М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
 13. Жилкина А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
 14. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: «Астрель», 2003.
 15. Найминова Э. Б. Спортивные игры на уроках физкультуры - М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
 16. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
 17. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 447 с.
 18. Демидова Е. Организация соревновательной и игровой деятельности детей // Начальная школа. - 2004 - № 6 - С. 62-64.

Список литературы для обучающихся

1. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 1989 - 216 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2102868-КХ
2. Исмаилова А. С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012 - № 1 - С. 72-74.
3. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры: Физкультура и спорт в школе / О. Листова. - М.: Изд-во Спорт Академ Пресс, 2001. - 276 с.

Тематическое

планирование 5 класс (68ч)

Тема, раздел курса, количество часов	Предметное содержание	Методы и формы организации обучающихся (в программе для начальной школы) Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы	Достижения личностных результатов в рамках реализации модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания (по разделам)
Знания о физической культуре (2ч)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура здорового образа жизни: характеристика основных форм занятий физической	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <p>обсуждают задачи и содержание занятий физической культуры на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам материала <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <p>интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможности их участия</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизни современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержания наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности:</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	<p>культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных обучающихся сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>		
<p>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</p>	<p>Режим дня его значение для обучающихся школы, связь сумственной работоспособностью с составлением индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения</p> <p>Осанка как показатель физического развития,</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Физическое развитие человека и факторы,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	<p>правила предупреждения нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценки осанки. Составление комплекса физических упражнений и коррекционной направленности и правил самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма до и после физической нагрузки и в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p>	<p>влияющие на его показатели»: знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка канебольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; бустанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения).</p>		
--	---	---	--	--

		<p>использованием физических упражнений (идр); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма по мощности одномоментной функциональной пробы»:</p> <p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); изучают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; изучают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</p> <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры.</p>		
<p>Физическое совершенствование (63ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <p>отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, гимнастической палкой и</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее их позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их</p>

	<p>гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p>	<p>гантелями, с использованием стула; описывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и ритмической гимнастики»: знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры с помощью обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на разгибание и гибкости»: записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с различными движениями руки, ног, вращением туловища в большую и малую амплитуду.</p>		<p>познавательной деятельности. Использование возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого добросердечия.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (61ч).</i></p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечение их к активной деятельности.</p>

				к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
Гимнастика основами кробатики	Кувырков передвигание в группировке; кувырков передвигание «скрестно»; кувырковина задизстойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ног врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла сползущим прыжком в левую сторону (девочки). Упражнение гимнастической лестницы: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Тема: «Кувырок передвигание в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырков передвигание в группировке; описывают технику выполнения кувырков вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины их появления (на основе предыдущего опыта); совершенствуют технику кувырков вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчок двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырков передвигание в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок передвигание в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах). Тема: «Кувырок назад в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырков назад в группировке; описывают технику выполнения кувырков назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предыдущего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырков назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы устранения (обучение в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/5/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/6/start/314238/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления чуждым людям доброты.

		<p>парах).</p> <p>Тема: «Кувывроквперёдноги«скрёстно»»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувыврка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <p>описывают технику выполнения кувыврка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувыврка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувыврок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Кувыврок назад из стойки на лопатках»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувыврка назад из стойки на лопатках;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувыврка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения техники кувыврка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувыврка назад из стойки на лопатках по фазам движения в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастическом козле» (девочки):</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движения;</p> <p>повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их</p>		
--	--	---	--	--

		<p>выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения техники опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>		
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции сравнительно высокой скоростью передвижения высокогостарта; бег	Тема: «Бег сравнительно высокой скоростью на длинные дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику высокогостарта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали элементов техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее позитивному

<p>на коротких дистанциях максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность стрелометрическим способом.</p>	<p>учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Тема: «Бег максимальной скоростью на короткой дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции и с высокого старта; разучивают стартовый и финишный ускорение; разучивают бег максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения в полной координации. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения». Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</p>	<p>восприятие обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого добросердечия.</p>
--	--	--	--

		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёхшагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их фазы с техникой метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёхшагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>		
Лыжная подготовка	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольшого хребта в падении при спуске с пологого склона.</p>	<p>Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах).</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности в занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее их позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого добросердечия.</p>

		<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом сравнительно равномерной скоростью.</p> <p>Тема: «Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»: изучают и анализируют технику подъема на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>разучивают технику переступания шагом на лыжах правыми и левыми боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;</p> <p>контролируют технику выполнения подъема в гору на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах).</p> <p>Тема: «Спуск на лыжах по пологому склону»: закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах по пологому склону в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах).</p> <p>Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске по пологому склону»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>разучивают и закрепляют спуск по пологому склону в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске по пологому склону в низкой стойке;</p> <p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске по пологому склону; контролируют технику выполнения спуска другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах).</p>		
--	--	--	--	--

<p>Баскетбол</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; в едении мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым или левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым или левым боком (обучение в парах). Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и игры баскетболом». Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее их позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого добросердечия.</p>
------------------	---	--	--	---

		обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах).		
Волейбол	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия мячом.	<p>Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре в волейбол».</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого доброты и добросердечности.

		парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачу волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правыми и левыми боками (обучение в парах).		
Футбол	Удар по неподвижному мячу в внутренней стороне стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	<p>Тема: «Удар по неподвижному мячу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу в внутренней стороне стопы с небольшого разбега.</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре футбол».</p> <p>Тема: «Остановка катящегося мяча в внутренней стороне стопы»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча в внутренней стороне стопы</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения</p> <p>Тема: «Обводка мяча ориентиров» (конусов): рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</p> <p>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующее их позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления чуждым и добросердечности.

		разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах).		
--	--	--	--	--

6 класс(68ч)

<p>Знания о физической культуре (2ч)</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p>Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: обсуждают исторически предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</p>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка как влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	<p>индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур подготовки физической подготовки.</p> <p>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования в самостоятельных занятиях; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p> <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: разучивают технику тестовых упражнений и способы регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правил тестирования); проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p> <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: знакомятся с структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</p>		
--	--	---	--	--

		<p>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <p>составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств в индивидуальных показателях физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: обсуждают целесообразность эффективности закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.</p>		
<p>Физическое совершенствование (64 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2ч)</i></p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиенические занятия физическим и упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: определяют мышечные группы для направленного воздействия в них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	<p>дополнительныхотягощений;упражнениядляпрофилактикинарушения зрения вовремя учебныхзанятийи работы закомпьютером;упражнениядляфизкультпауз ,направленныхнаподдержаниесоответственнойработоспособностимышц опорно-двигательногоаппарата в режимеучебнойдеятельности.</p>	<p>повторяютранееосвоенныеупражнениязрительнойгимнастикииотбираютновыеупражнения;составляютиндивидуальныйкомплекс зрительнойгимнастики,определяют дозировку его упражнений ипродолжительностьвыполнения; разучиваюткомплексзрительнойгимнастики и включаютеговдневникфизическойкультуры,выполняюткомплексврежимеучебногодня. <i>Самостоятельныезанятия</i>Тема:«Упражнениядляоптимизации работоспособности мышц в режиме учебногодня»: отбирают упражнения для физкультпауз и определяют ихдозировку (упражнения на растягивание мышц туловища иподвижностисуставов); составляюткомплексфизкультпаузыиразучиваютего(возможно ,смзыкальнымсопровождением); включают содержание комплекса в дневник физическойкультурыипланируютеговыполнениеврежимеучебногодня.</p>		
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическаякультура (62ч).Гимнастика с основами акробатики.</i></p>	<p>Акробатическая комбинацияизобщеразвивающих ислонкоординированныхупражнений,стоек икувырков,ранееразученныхакробатическихупражненийКомбинацияизстилизированныхобщеразвивающихупражнений и сложнокоординированныхупражненийритмическойгимнастики,разнообразныхдвиженийруками</p>	<p><i>Практическиезанятия</i>(составляетсяучащимися)Тема: «Акробатическаякомбинация»: повторяютранееразученныеакробатическиеупражненияикомбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения,выполняемыесразнойамплитудойдвижения,ритмомитемпом(выпрыгиваниеизупораприсев, прогнувшись;прыжкивверх с разведением рук и ног в стороны;прыжкивверхтолчкомдвумяногамисприземлениемвупрапорприсев,прыжкисповоротами и элементами ритмическойгимнастики); составляютакробатическуюкомбинациюизб—8хорошоосвоенныхупражненийиразучиваютее. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративногоматериала)Тема:«Опорныепрыжки»: повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;наблюдають и анализируют технику образца учителя,проводят сравнение с техникой ранее разученных опорныхпрыжков и выделяют отличительные признаки, делаютвыводы,описываютразучиваемыеопорныепрыжкиио фазамдвижения;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</p>	<p>Установлениедоверительныхотношениймежду педагогическим работникомиего обучающимися, способствующих позитивномувосприятию обучающимисятребованийи просьб педагогического работника,привлечению их вниманиякобсуждаемойна уроке информации, активизации ихпознавательнойдеятельности. Использованиевоспитательных возможностейсодержания учебного предмета через демонстрациюобучающимся примеровответственного, гражданскогоповедения, проявлениячеловеколюбия и</p>

	<p>ногами, с разной амплитудой траекторией. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения на выскокой и низкой перекладине. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	<p>разучивают технику опорных прыжков по фазам движения в полной координации; контролируют технику выполнения опорных прыжков друг и обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах). Тема: «Упражнения на низкой и высокой перекладине»: Подтягивания различными способами, висы, упоры. контролируют технику выполнения подтягивания, упоров, висов друг и обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения».</p>		<p>добросердечности.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Старт сопорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта друг и обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега друг и обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах); наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления</p>

		<p>бега другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Практические занятия</i>: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень»: повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; совершенствуют технику броска малого мяча в неподвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений».</p>		<p>человеколюбия и добросердечности.</p>
Лыжная	Передвижения	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/715</p>	<p>Установление доверительных</p>

<p>подготовка</p>	<p>лыжах одновременнымоднош ажным ходом;преодолениенеб ольшихтрамплиновпри спускеспологогосклона внизкойстойке;ранееера зученные упражнения лыжнойподготовки; передвиженияпоуче бной дистанции;поворот ы; спуски;торможение .</p>	<p>материала)Тема:«Передвижениеодновременнымодношаж нымходом»: повторяютранеееразученныеспособыпередвижениянал ыжах; повторяюттехникуспусков,подъёмовиторможениясполог огосклона; наблюдаюти анализируютобразецтехникиодновременногооднош ажногохода,сравниваютстехникойранеееразученныхспособовход ьбы,находятотличительныепризнакииделаютвыводы; описываюттехникупередвиженияналыжаходновременнымодн ошажнымходом,выделяютфазыдвиженияиихтехническиетруд ности; разучиваюттехникупередвиженияналыжаходновременнымодно шажнымходомпофазами вполнойкоординации;контролируюттехникупередвиженияналы жахдругимиобучающимися,выявляютвозможныеошибкиипредл агаютспособыихустранения(работавпарах); демонстрируюттехникупередвиженияналыжахпоучебнойдистан ции. <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:«Преодолениенебольшихтрам плиновпри спускеспологогосклона»: наблюдают и анализируют образец преодоления небольшоготрамплина, выделяют его элементы и технику выполнения,делаютвыводыиопределяютпоследовательностьо бучения;разучиваюттехнику преодоления небольшихпрепятствий,акцентируютвниманиенавыполнении техническихэлементов; контролируют техникупреодоленияпрепятствийдругимиобучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособыихустранения(работавгруппах). <i>Учебный диалог</i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному упреодолению</p>	<p>2/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/715/3/start/262219/</p>	<p>отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
-------------------	---	---	---	---

		небольших трамплинов».		
Баскетбол	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча вразных направлениях и поразным траекториям; на передачу и броском мяча в корзину.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: совершенствуют ранее разученные технические действия игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими обучающимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работав парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления чело веколюбия и добросердечности.</p>
Волейбол	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: совершенствуют технику ранее разученных технических действий в игре волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	исверху.			Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
Футбол	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровые действия по правилам использования различных технических приёмов востановке и передаче мяча, его ведения и обводке.	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удары по катящемуся мячу с разбега»: совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</p> <p>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;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу</p> <p>другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на различные расстояния и направления (обучение в парах);</p> <p>разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>играют в футбол по правилам использования различных технических действий.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на различные расстояния».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>

7 класс(68ч)

<p>Знания о физической культуре (2ч)</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств в личности современного человека.</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913г и её значение для развития спорта в царской России». <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР 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»: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; 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»: узнают о положительном влиянии занятий физической культу-</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
---	--	---	--	--

		<p>рой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>обсуждают условия ситуации, в которых проявляются качества личности в занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>узнают примеры проявления личностных качеств великих спортсменов, приводят примеры из своего жизненного опыта.</p>		
<p>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека;</p> <p>основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основы технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p>составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»: осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <p>осмысливают понятие «двигательное действие», его общности различия с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	<p>двигательных действий, причины и способы предупреждения присамостоятельных занятий технической подготовкой.</p>	<p>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. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»: повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; 6 выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p>		
<p>Физическое совершенствование (64 ч). <i>Оздоровительная</i></p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: знакомятся с способами и правилами измерения отдельных частей тела;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися,</p>

<p><i>физическая культура(2ч)</i></p>	<p>добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	<p>разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; 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»: отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют наместе из разных исходных положений, в статическом (удержание позы в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>	<p>8/start/261676/</p>	<p>способствующих позитивному восприятию обучающимися требований просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (61ч). Гимнастика основами акробатики.</i></p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голову с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технических действий и другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голову с опорой на руки»: наблюдают и анализируют образец техники учителя,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>

	<p>равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, с прыгиванием и запрыгиванием споворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Упражнения на выскокой и низкой перекладине.</p>	<p>обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойки на голове опорой на руки, разучивают его по фазам в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другим учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках на голове опорой на руки.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию опорных упражнений для самостоятельного обучения стойки на голове опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p>Тема: «Упражнения на низкой и высокой перекладине»: Подтягивания различными способами, висы, упоры. контролируют технику выполнения подтягивания, упоров, висов другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»: просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>		<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: наблюдают и анализируют образцы бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/714/6/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/714/8/start/262254/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному</p>

	<p>освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по не подвижной мишени.</p>	<p>определяют их технические сложности, делают выводы по задаче самостоятельного обучения;</p> <p>описывают технику выполнения бега на ступаение на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задаче самостоятельного обучения;</p> <p>описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задаче самостоятельного обучения;</p> <p>описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки в ремя бега по дистанции и сравнивают техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими обучающимися, сравнивают её образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>	<p>восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
--	---	--	--	---

		<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень»:</p> <p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень на дальность;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>совершенствуют технику броска малого мяча в неподвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».</p>		
Лыжная подготовка	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одношажным ходом и обратно во время прохождение учебной дистанции; спуски по подъёму ранее освоенными способами.	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: 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;</p> <p>разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию</p>

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске спологого склона»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технически трудные моменты в их выполнении, делают выводы;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения повороту спологого склона, разучивают его по частям, контролируют технику выполнения поворота другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске спологого склона».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного шага на другой во время прохождения учебной дистанции»: наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технически трудные моменты в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазой перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности движения и технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; совершенствуют технику попеременной смены ходов во</p>		<p>обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
--	--	---	--	--

		<p>время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции».</p>		
Баскетбол	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов без мяча и мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разбирают её (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческой любви и доброты.</p>

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, и изменяя расстояния и угол броска по отношению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>		
Волейбол	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах). <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров</p>

		<p>материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники перед ач мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и споворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и споворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>		<p>ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
Футбол	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</p> <p>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 в игре футбол»: знакомятся с стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</p> <p>разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</p> <p>знакомятся с стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>

8 класс(68ч)

<p>Знания о физической культуре(2ч)</p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно - ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»: анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
--	--	--	--	--

<p>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий.</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»: изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; 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: «Коррекция избыточной массы тела»: изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; 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»: знакомятся с спортивной подготовкой как системой тренировок занятий, определяют специфические особенности в планировании и содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способов контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
---	--	---	--	--

		<p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий»;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <p>знакомятся с способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p>		
<p>Физическое совершенствование (63 ч).</p> <p><i>Оздоровительная физическая культура (1ч)</i></p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регуляции вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки;</p> <p>знакомятся с понятием «релаксация», анализируют виды направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности.</p>
<p><i>Спортивно-</i></p>	<p>Акробатические</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141</p>	<p>Установление</p>

<p>оздоровительная физическая культура (62ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>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, с прыгиванием и запрыгиванием с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Упражнения на выносливость и низкой перекладине.</p>	<p>комбинация»: составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технических действий и другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойки на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках на голове с опорой на руки.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойки на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p>Тема: «Упражнения на низкой и высокой перекладине»: Подтягивания различными способами, висы, упоры. контролируют технику выполнения подтягивания, упоров, висов другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»: просматривают видеоматериал комплексных степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют план самостоятельного обучения упражнениям</p>	<p>/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137 /start/261377/</p>	<p>доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления чужого и добросердечности.</p>
--	---	--	--	---

		<p>комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>		
Лёгкая атлетика	<p>Бег 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 цели и в мишень.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»: наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задаче</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>

		<p>самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки в ремя бега по дистанции и сравнивают техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими обучающимися, сравнивают её с образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию и подводных подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега». <i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень»: повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; совершенствуют технику броска малого мяча в неподвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах). <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».</p>		
Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»: знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом техникой попеременного одношажного хода,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</p>	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих

	<p>препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковыми скользящим приспуском на лыжах спуском по склону; переход попеременного двухшажного хода на одновременный бесшагный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки перед движением на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.</p>	<p>выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»: закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>		<p>позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активности их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
--	---	---	--	---

		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения, перелезанию через препятствия на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»: закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технически трудные его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске сплоского склона.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»: закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременно-двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; знакомятся с образцом техники перехода с попеременно-двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технически трудные его выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременно-двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и наоборот другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных</p>		
--	--	---	--	--

		занятий и последовательности их решения.		
Баскетбол	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;</p> <p>передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками одной рукой в прыжке.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты мячом на месте»: закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разбирают по образцу.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»: закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Исполнение воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности.</p>

		<p>группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задачи самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения в время самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачу самостоятельного обучения последовательности их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); бóвершенствоуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задачи для обучения технике броска и последовательности их решения в время самостоятельных занятий.</p>		
Волейбол	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам выполнения техники в полной координации;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке</p>

		<p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы улучшения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задачи при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оцениванию его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закреплению».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют по следовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом выявляют возможные ошибки, предлагают способы улучшения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».</p>		<p>информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
Футбол	Удар по мячу с разбегав в утренней части	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернет) Тема: «Основные тактические схемы»</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</p>	Установление доверительных отношений

	<p>подъёма стопы; остановка мяча в внутренней стопе и внешней стопе. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши).</p>	<p>игры футбол «мини-футбол»: знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием ранее изученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</p>	<p>между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеком любви и добросердечности.</p>
--	---	---	--	---

9 класс(68ч)

<p>Знания о физической культуре(2ч)</p>	<p>Здоровьеиздоровыйобраз жизни, вредныепривычкииих пагубное влияние наздоровье человека. Туристские походыкакформаорганизацииздоровогообраз а жизни. Профессионально-прикладнаяфизическая культура.</p>	<p><i>Коллективнаядискуссия</i>(проблемныедоклады,эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровыйобраз жизни».Вопросыдляобсуждения: чтотакоездоровьеикакиефакторыопределяютего состояние; почемузанятияфизическойкультуройиспортомнесовместимысвреднымипривычками; какиефакторыипричиныпобуждаютчеловекавестиздоровыйобразжизни. <i>Беседасучителем</i>(сиспользованиемиллюстративногоматериала)Тема:«Пешиетуристскиеподходы»: обсуждаютвопросы о пользе туристскихпоходов, раскрываютсвои интересы и отношения к туристским походам, приводятпримеры и делятся впечатлениями о своём участии втуристическихпоходах; рассматриваютвопросыоборганизацииизадачаэтапаподготовки маршрутов передвижения, распределенияобязанностейво времяпохода, подготовки туристскогоснаряжения; знакомятся правиламиукладкирюкзакаиустановкитуристической палатки,техникибезопасностипри передвиженииипо маршрутуиприорганизациибивуака.<i>Коллективноеобсуждение</i> (сиспользованиемлитературныхисточников,статейииллюстративногоматериала)Тема: «Профессионально-прикладнаяфизическаякультура»:знакомятспонятием «профессионально-прикладнаяфизическаякультура»,устанавливаютцелипрофессионально-прикладнойфизическойкультурыизначениевжизнисовременного человека,осознаютцелесообразностьеезанятийдлявыпускниковобщегообразовательныхшкол; изучаюти анализируютособенности содержания профессионально-прикладнойфизическойкультурывзависимостиотвидаин направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие этузависимость; знакомятсправилами отбораи составлениякомплексовупражненийпрофессионально-прикладной физическойкультуры, устанавливаютихсвязь с физическойподготовкой,развитиемспециальныхфизическихкачеств;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующимих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
--	--	--	--	--

		составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.		
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи самостоятельных занятиях физическими упражнениями во время активного отдыха.	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»: знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмы во время их выполнения.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банная процедура»: знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов); знакомятся с правилами проведения банной процедуры, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»: знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующими позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

		наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают образцы и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).		
Физическое совершенствование (64 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2ч)</i>	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: знакомятся с правилами измерения массы тела и расчёта индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной недели. <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и ритмической гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; включают разработанные комплексы мероприятий в индивидуальный режим дня и разучивают их.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующими позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (б2ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Стойка на головесопорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, с прыгиванием и запрыгиванием спворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Упражнения на высокой и низкой перекладине.</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технических действий и другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голову опорой на руки»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойки на голову опорой на руки, разучивают его по фазам в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках на голову опорой на руки.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подвижных упражнений для самостоятельного обучения стойки на голову опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p> <p>Тема: «Упражнения на низкой и высокой перекладине»: Подтягивания различными способами, висы, упоры. контролируют технику выполнения подтягивания, упоров, висов другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»: просматривают видеоматериал комплексных степ-аэробик с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
--	---	--	---	--

		составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.		
Лёгкая атлетика	Бег преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоены 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 цели.	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»: наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности.</p>

		<p>технические сложности, делают выводы по задаче самостоятельно обучения;</p> <p>описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки в ремя бега по дистанции и сравнивают технику скоростного бега с высокого старта,</p> <p>выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими обучающимися, сравнивают её с образцами</p> <p>выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень»:</p> <p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень на дальность;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>совершенствуют технику броска малого мяча в неподвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работают в группах).</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».</p>		
Лыжная подготовка	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <p>рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</p>	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися,

	попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода содноголыжного хода на другой.	контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
Баскетбол	Техническая подготовка к игровым действиям: ведение, передачи, приём и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: рассматривают и уточняют образцы техники ведения, передачи, приёма и броска мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной и игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного

				предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого любия и добросердечности.
Волейбол	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы передачи мяча в движении; удары в блоке.	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах мяча в движении, ударе и блоке; контролируют технику выполнения игровых действий друг другу чашимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной и игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующими восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого любия и добросердечности.
Футбол	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение,	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником

	<p>приёмы передачи, остановки и удары по мячу в движении.</p>	<p>разные зоны площадки соперника, приёмах и передаче мяча в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий друг против друга, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием изученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>
--	---	--