

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза М.А.Веселова с. Спиридоновка муниципального
района Волжский Самарской
(ГБОУ ООШ с. Спиридоновка)**

Проверено
Зам.директора по УВР
_____ Н.Г.Пальникова

(подпись)
«29»08_2023г. Пр.№85-од

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Спиридоновка
_____ Е.С.Саковец

(подпись)
«29»08_2023г. Пр. №85-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

C=RU, O=ГБОУ ООШ
с. Спиридоновка,
CN=Саковец Е.С.,
E=spiridonovka_sch_v

Предмет (курс) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Класс 8

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

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики, планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

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

Учебники: Физическая культура 8-9 класс

Автор: Лях В.И.

Наименование: Физическая культура

Издательство, год.: Москва, Просвещение, 2022

Рассмотрена на заседании МО начальных классов

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Председатель МО Трибушко О.М.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 6 Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 6 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 6 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;
- 6 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 6 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 6 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 6 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;
- 6 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- 6 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановле-

нию организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- 6 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 6 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 6 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 6 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:

- 6 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- 6 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- 6 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 6 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- 6 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- 6 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - 6 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых параметров и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - 6 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - 6 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - 6 изучать и 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:***
- 6 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью

стью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- 6 составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - 6 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - 6 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Предметные результаты

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- 6 проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- 6 анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- 6 проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- 6 составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- 6 выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- 6 выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения

(юноши);

- 6 выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 6 выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 6 выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,

- перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- 6 выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- 6 выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 6 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Тематическое планирование 8КЛАСС (102 ч)

<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации)</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <p>6 анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>6 анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>6 готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</p>
--	---	--

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основная деятельность обучающихся
		<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <p>6 анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</p> <p>6 готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов-конспектов для</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <p>6 изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</p> <p>6 измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</p> <p>6 планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p>

	<p>самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: б изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; б измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); б подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; б 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</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: б знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; б повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; б знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</p>
--	--	--

		<p>6 составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p> <p>6 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 тренированных занятий»;</p> <p>6 знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <p>6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p>
--	--	---

		<p>б знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>б конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <p>б повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;</p> <p>б знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>б знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>б знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки;</p> <p>б знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений): 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; 6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; 6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</p>
---	---	--

	<p>ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений): 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; 6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; 6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p>
--	---	---

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

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»:</p> <p>6 знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</p> <p>6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом</p>
--	---	---

		<p>«согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</p> <p>6 описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</p> <p>6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения прыжка 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 планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <p>6 знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</p> <p>6 знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</p> <p>6 тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</p>
--	--	---

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

		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <p>6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>6 определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>6 развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p>
--	--	--

		<p>6 совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <p>6 развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <p>6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <p>6 описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>

	<p>и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</p>
--	--	--

		<p>6 контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p>
--	--	---

		<p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</p> <p>6 разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>6 контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</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 занятий и последовательности их решения</p>
<p><i>Модуль «Плавание»</i></p>	<p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <p>6 уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;</p> <p>6 знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;</p>

	<p>Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине</p>	<p>6 разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции;</p> <p>6 разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;</p> <p>6 выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди;</p> <p>6 уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;</p> <p>6 знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</p> <p>6 разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;</p> <p>6 разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;</p> <p>6 выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <p>6 знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</p> <p>6 разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</p>
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;</p> <p>6 знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p> <p>6 разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</p> <p>6 выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»:</p> <p>6 выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</p> <p>6 выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</p>

	<p>руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: 6 закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>6 разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</p> <p>6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>6 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»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>6 описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p>
--	---	--

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

		<p>6 совершенствуют 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 задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>
<u>Волейбол</u>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении</p> <p>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>6 знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <p>6 описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p>

	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>6 знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <p>6 формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</p> <p>6 контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <p>6 знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
--	--

		<i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»
<u>Футбол</u>	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: 6 знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 6 разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); 6 знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 6 разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); 6 играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации)

	ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
--	--	--

