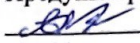


Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского  
Предуниверсарий МГПУ

---

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором  
Предуниверсария МГПУ  
 А.В. Филиппов  
от «29» августа 2023 г.

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для основного общего образования

**Класс: 8-9**

**Срок реализации программы: 2 года (2023-2025 гг.)**

---

Автор-составитель: **Воронова Т.А.**  
Учитель физической  
культуры

Москва, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	3
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	3
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	5
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	5
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	8
Основные формы контроля за сформированностью личностных, метапредметных и предметных результатов изучения физической культуры	14
Тематическое планирование	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании

ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, «Президентских состязаний», активное вовлечение их в соревновательную деятельность («Президентские игры» и тд.).

Исходя из интересов учащихся, традиций образовательной организации, модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки и игровых видов спорта (волейбол, баскетбол).

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» вариативные модули реализованы в урочной деятельности.

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

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание программы строится с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации, участия школы в спортивно-массовых мероприятиях, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья. Последовательность изучения программных учебных разделов и тем, определяется каждым школьным корпусом исходя из загруженности спортивных залов.

#### 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий 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.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, «Президентским состязаниям» и «Президентским играм» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта оздоровительных систем физической культуры и спортивных игр.

## 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.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, «Президентским состязаниям» и «Президентским играм» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта оздоровительных систем физической культуры и спортивных игр.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход,

означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста».

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;



## Духовно-нравственного воспитания

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

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

### Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности,

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

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

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

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

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

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

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

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе физической культуры;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия

- 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

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей,

соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять

комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

*Универсальные коммуникативные действия:*

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

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

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

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

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, 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 сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализу основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, умению характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализу понятия «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрытию критериев и умению приводить примеры, установлению связи с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проведению занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлению планов занятий спортивной тренировкой, определению их целевого содержания в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнению акробатических комбинаций из ранее освоенных упражнений;
- выполнению прыжков, наблюдению и анализу технических особенностей в выполнении другими учащимися, выявлению ошибок и умению предлагать способы устранения;
- выполнению тестовых заданий комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрации и использованию технических действий спортивных игр:  
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- умению 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;
- пониманию пользы туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнению правил подготовки к пешим походам, требованиям безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснению понятия «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; пониманию необходимости занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использованию приёмов массажа и применению их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнению гигиенических требования к процедурам массажа;
- измерению индивидуальных функциональных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определению характера травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применению способов оказания первой помощи;
- составлению и выполнению комплексов упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;
- совершенствованию техники беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствованию технических действий в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействию с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите
- умению тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Последовательность изучения программных учебных разделов и тем, определяется каждым школьным корпусом исходя из загруженности спортивных залов.

### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА СФОРМИРОВАННОСТЬЮ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:**

<b>Класс</b>	<b>Формы контроля</b>
8-9	Опрос, тест, подготовка презентаций и творческих работ, демонстрация техники выполнения упражнения, тестирование физических качеств

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся

разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности.

Прежде всего, следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.



Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы общего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основные функции текущего контроля — обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура» отслеживается динамика изменения уровня физической подготовки учащихся.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание.	Характеристика деятельности учащихся.	Электронные образовательные ресурсы	Цели воспитания
Знания о физической культуре	<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>Коллективное обсуждение (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); «Прикладноориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li> <li>■ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной</li> </ul>

		<p>гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>■ готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят</li> </ul>	<p>необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</li> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умения руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях</li> </ul>
--	--	---	---

		<p>примеры её социальной целесообразности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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 Параолимпийских игр»</li> </ul>		
Способы самостоятельной деятельности	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий</p> <p>корректирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточно й массы тела и разработка индивидуальных планов занятий</p> <p>корректирующей гимнастикой..</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной</li> </ul>

		<p>материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>■ измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>■ подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>■ планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике.</li> </ul>	<p>необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</li> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений</li> </ul>
--	--	--	---

				руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>■ знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>■ знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>■ знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>■ знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в</li> </ul>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного</li> </ul>

		определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки		<p>влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умениях руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях</li> </ul>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p> <p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений</p>	<p>Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	

		<p>акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений;</li> <li>■ составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений;</li> <li>■ разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>		
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	



	<p>к выполнению ю нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и техничеcких (прыжки и метание спортивног о снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p>■ 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>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту;</p> <p>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону.</p> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину».</p> <p>■ закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину;</p> <p>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>■ знакомятся с образцом прыжка в длину, выделяют специфические особенности в выполнении фаз</p>		
--	--	--	--	--

		<p>движения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения прыжка в длину, определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину для самостоятельных занятий.</p> <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>■ знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</li> <li>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>■ определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических 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);</li> <li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>■ совершенствуют технику бега на короткие дистанции с</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<p>использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>■ развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</p> <p>■ совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>■ развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p> <p>Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <p>■ проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p>		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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;</li> <li>■ составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>■ совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>■ развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий	
Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</li> </ul> Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>■ знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по</li> </ul>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

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

		<p>■ 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>Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <p>■ 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>■ 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>■ контролируют технику выполнения</p>		
--	--	--	--	--



		<p>броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>		
Волейбол	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>■ описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	

		<p>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>■ контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>■ знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические</p>		
--	--	---	--	--

		<p>особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>■ разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>■ контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>■ совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по</p>		
--	--	--	--	--

		способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»		
Футбол	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; техниче ские и тактиче ские действия. Игровая деятельнос ть по правилам мини-футбола с использо ванием ранее разученны х техниче ских приёмов (девочки). Игровая деятельнос ть по правилам классическ ого футбола с использо ванием ранее разученны х техниче ских	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала Интернета). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и 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 разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

	х приёмов (юноши)			
Модуль «Спорт»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, «Президентским и «Президентским играм» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта оздоровительных систем физической культуры и спортивных игр.	Учебно-тренировочные занятия Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержания базовых модулей физической подготовки;</li> <li>■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul> Тема: «Баскетбол». Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Передача мяча двумя руками от	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li> <li>■ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>■ 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;</li> </ul>

		<p>груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> <p>Развитие координации движений. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.</p> <p>Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</li> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ формирование представлений об основных</li> </ul>
--	--	---	--

		после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения		понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умениях руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях
--	--	--	--	--

## 9 КЛАСС

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание.	Характеристика деятельности учащихся.	Электронные образовательные ресурсы	Цели воспитания
Знания о физической культуре	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации и здорового образа жизни. Профессио-нально-прикладная физическая культура	<p>Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>■ почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <li>■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам,</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li> <li>■ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе</li> </ul>

	<p>приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной современной человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li> <li>■ изучают и анализируют особенности содержания</li> </ul>	<p>научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</li> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ 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</li> </ul>
--	---	---



		<p>профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>■ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой физической культуры и значение в жизни</li> </ul>		
Способы самостоятельной деятельности	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как</p>	<p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных</li> </ul>

<p>средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физически ми упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</p> <p>• разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание. Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</p> <p>■ знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</p> <p>■ знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение</p>	<p>занятий физической культурой и спортом;</p> <p>■ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>■ 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;</p> <p>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>■ 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;</p> <p>■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p>
--	--	--

		<p>функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li> <li>■ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li> <li>■ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li> <li>■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал</li> </ul> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников).</p> <p>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ 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</li> </ul>
--	--	---	--	--

		<p>упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>		
<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом</li> <li>■ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>■ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>

	<p>двигательной активности старшекласников</p>	<p>организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшекласников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала):</p> <p>Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>■ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</li> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками,</li> </ul>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая</i></p>	<p>Акробатическая комбинация</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками,</li> </ul>

<p>культура. Модуль «Гимнастика»</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p>		<p>форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умения руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях</li> </ul>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину, прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>■ контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	

	<p>спортивног о снаряда с разбега на дальность</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> <li>● контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>		
<p>Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол</p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
Волейбол	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	
Футбол	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в</li> </ul>	



	и удары по мячу с места и в движении	<p>разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>		
Модуль «Спорт»	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов в комплексе ГТО, «Президентским состязаниям» и «Президентским играм» с использованием средств базовой физической подготовки</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержания базовых модулей физической подготовки;</li> <li>■ демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul> <p>Тема: «Баскетбол». Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например,</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li> <li>■ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ готовность оценивать своё поведение и поступки во время</li> </ul>

<p>, видов спорта оздоровительных систем физической культуры и спортивные игры.</p>	<p>прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед) . Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим</p>		<p>проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</li> <li>■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</li> <li>■ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору</li> </ul>
---	--	--	---

		<p>выполнением многоскоков.</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> <p>Развитие координации движений. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.</p> <p>Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p>	<p>спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</li> <li>■ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>■ 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</li> </ul>
--	--	---	---