Приложение к АООП

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО «Калужская

школа-интернат № 5

имени Ф.А. Рау»

от 30.08.2023 г. № 5/01-10

**Копия рабочей программы**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для обучающихся 10 «А» класса

1. Пояснительная записка 1
2. Планируемые результаты (из ФОП от 18.05.2023) 2
3. Содержание (из ФОП от 18.05.2023) 7
4. Тематический план с указанием часов 8
5. **Пояснительная записка**

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 образовательных организаций, 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 учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы:

- учебник «Физическая культура: 8-9 классы/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021».

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 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 обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной и спортивной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

**Воспитывающее значение** Рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 обучающихся, 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).

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Планируемые результаты** освоения программы по физической культуре **на уровне основного общего образования** – из требований ФОП ООО от 18 мая 2023 г.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

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

- 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;

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

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

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

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные **познавательные** учебные действия, универсальные **коммуникативные** учебные действия, универсальные **регулятивные** учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные**

**коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

**Предметные результаты** освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

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

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

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

- выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

1. **Содержание учебного предмета**

Содержание обучения – из требований ФОП ООО от 18 мая 2023 г.

**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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».**

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

**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 с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

1. **Место предмета в учебном плане**

**(тематический план с указанием часов)**

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел** | | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | | 4 |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | | 60 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч) |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность (54 ч) |
|  | **Всего** | | **68** |

**Тематическое планирование для обучающихся 10 «А» класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Физическая культура в современном обще­стве.**  Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **Знания о физической культуре.**  **Туристские походы как форма актив­ного отдыха.** Организация и проведение пеших туристских походов.  *Туристские походы как форма актив­ного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восста­новлением работоспособности, воспи­танием личностных качеств и расши­рением кругозора.*  *Правила подготовки к пешим похо­дам, распределение обязанностей и по­ходного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюк­зака и его укладка.*  *Организация походного бивака, выбор места; установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в поход­ных условиях.* | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.  **Выбирать** и **составлять** марш­руты пеших походов, **выполнять** правила передвижения по марш­руту.  **Соблюдать** технику безопасно­сти, правильно **комплектовать** и **укладывать** рюкзак, **готовить** сна­ряжение, **выбирать** одежду и обувь, **содержать** её во время походов в со­ответствии с гигиеническими требо­ваниями.  **Организовывать** походный бивак, правильно **устанавливать** палатки и **разводить** костёр, **готовить** пищу, **убирать** место стоянки при «сворачи­вании» бивака |
| Здоровье и здоровый образ жизни | **Здоровье и здоровый образ жизни**  *Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемир­ной организации здравоохранения*  *Здоровый образ жизни как способ ак­тивной жизнедеятельности человека, про­являющийся в бережном отношении к соб­ственному* ***здоровью****, организации* ***отдыха*** *и досуга средствами физической культу­ры и спорта; его основные факторы и формы организации.*  Рациональное питание.  *Режим питания и его основные харак­теристики. Правила подбора дневного рациона питания.*  Вредные привычки и их пагубное влия­ние на здоровье человека.  *Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физи­ческое и психическое развитие* | **Характеризовать** основные ком­поненты здоровья, раскрывать по­нятие «здоровье».  **Приводить** примеры проявления физического, душевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой  **Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».    **Раскрывать** понятие «рациональ­ное питание».  **Характеризовать** режим питания.  **Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.  **Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек |
| Проведение банных процедур | **Правила проведения банных про­цедур**  *Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведе­ния.*  *Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур* | **Раскрывать** оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.  **Проводить** банные процедуры.  **Соблюдать** правила их безопасно­го проведения |
| Доврачебная помощь во время занятий физи­ческой культурой и спор­том | **Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражне­ниями и активного отдыха.**  *Характеристика наиболее распро­странённых травм (ушибы, растяже­ния, потертости и вывихи) при заняти­ях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи* | **Характеризовать** причины воз­можного появления травм во время занятий физической культурой.  **Называть** основные признаки лёгких травм.  **Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах |
| **Способы самостоятельной деятельности (4 ч)** | | |
| Профессионально-прикладная физическая под­готовка | **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подго­товкой.**  **Профессионально-прикладная физи­ческая подготовка.**  *Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организован­ный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособно­сти в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально- прикладной физической подготовки* | **Характеризовать** умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.  **Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.  **Раскрывать** специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой |
| Проведение самостоя­тельных занятий при­кладной физической под­готовкой | **Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной фи­зической подготовкой.**  *Связь выносливости с физической ра­ботоспособностью. Комплексы упраж­нений для развития общей выносливо­сти.*  *Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, за­пястья, плеча и предплечья, бедра, голе­ни и стопы.*  *Комплекс упражнений для развития статической силы и статической вы­носливости.*  *Комплекс упражнений для развития простой реакции.*  *Комплекс упражнений для развития координации движений.*  *Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.*  *Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата* | **Составлять** комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.  **Подбирать** их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и **включать** в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и прикладно ориентированной фи­зической подготовкой.  **Составлять** и **выполнять** ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата |
| Измерение резервов ор­ганизма и состояния здо­ровья с помощью функ­циональных проб | **Измерение функциональных резервов организма**  *Функциональные резервы организ­ма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.*  *Функциональные пробы, их цель и на­значение, способы организации и прове­дения, оценивание индивидуальных ре­зультатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье* | **Раскрывать** понятие «функцио­нальные резервы организма».  **Измерять** резервные возможно­сти организма с помощью различных функциональных проб.  **Оценивать** и **характеризовать**  индивидуальные результаты |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **Физкультурно-оздоро - вительная деятельность.**  Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкультпауз | **Виды двигательной деятельности (6 ч)**  **Физкультурно-оздорови-тельная дея­тельность.**  *Индивидуальные комплексы упражне­ний с прикладно ориентированной на­правленностью.*  *Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.*  Упражнения для профилактики неврозов.  *Упражнения для профилактики невро­зов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка* | **Составлять** комплексы упраж­нений и **подбирать** их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности.  **Выполнять** комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.  **Составлять** и **выполнять** индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов |
| **Спортивно-оздорови - тельная деятельность.**  Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (54 ч)**  Гимнастика с основами акробатики.  *Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.*  *Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.*  *Совершенствование техники кувырка с разбега.*  *Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)* | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки.  **Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девушки)* | *Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастиче­ском бревне (девушки).*  *Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники танце­вальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.*  *Техника соскока из упора присев в стой­ку боком к гимнастическому бревну.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гим­настическому бревну.*  *Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)* | **Составлять** индивидуальные ком­бинации.  **Оценивать** выполнение акроба­тической комбинации своих одно­классников с помощью эталонного образца.  **Описывать** технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне.  **Описывать** технику соскоков, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности *технику соскоков.*  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из своих особенно­стей техники выполнения гимнасти­ческих упражнений |
| Упражнения и комби­нации на гимнастической перекладине *(юноши)* | *Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастиче­ской перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индиви­дуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V—VII классов).*  *Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)* | **Разучивать** и **совершенствовать**  технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Оценивать** выполнение гимнасти­ческих комбинаций своими одно­классниками с помощью эталонного образца |
| Упражнения и комби­нации на параллельных брусьях *(юноши)*  Упражнения и комби­нации на разновысоких брусьях *(девушки)* | *Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса).*  *Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса).* | **Совершенствовать** технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| Ритмическая гимнасти­ка *(девушки)* | *Вольные упражнения на базе ритми­ческой гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций* | **Описывать** технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимна­стики, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения вольных упражнений (возмож­но, под музыкальное сопровождение) |
| **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | Лёгкая атлетика.  *Совершенствование техники ранее осво­енных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII—VIII классов).*  *Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивно­го результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.*  *Планирование тренировочных заня­тий по совершенствованию техники и спортивного результата.* | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный ре­зультат в условиях соревнователь­ной деятельности.  **Планировать** тренировочные за­нятия |
| **Лыжные гонки.**  Передвижение на лы­жах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение | Лыжные гонки.  *Совершенствование техники передви­жения ранее освоенными лыжными хода­ми (см. учебники для VI—VIII классов).*  *Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лы­жах.*  *Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники пере­движения на лыжах на тренировочных дистанциях.*  *Техника одновременного бесшажного хода.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники одно­временного бесшажного хода.*  *Техника торможения боковым со­скальзыванием.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники тормо­жения боковым соскальзыванием.*  *Совершенствование техники перехо­да с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI—VIII классов).*  *Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неокончен­ным отталкиванием палкой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники лыж­ных переходов.*  *Правила прохождения соревнователь­ных дистанций, выбор скорости пере­движения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, ин­дивидуального самочувствия* | **Совершенствовать** технику пере­движения на лыжах ранее освоен­ными лыжными ходами в групповых формах организации учебной дея­тельности, **находить** ошибки у одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный резуль­тат в прохождении соревновательных дистанций.  **Описывать** технику одновремен­ного бесшажного хода, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику одновре­менного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятель­ности.  **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику торможения боковым соскальзыванием в услови­ях учебной и соревновательной дея­тельности.  **Совершенствовать** технику пе­рехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах орга­низации учебной деятельности, **на­ходить** ошибки у одноклассников и **предлагать** способы их устране­ния.  **Описывать** технику основных лыжных переходов, **анализировать** правильность её исполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику лыжных пере­ходов в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности.  **Выбирать** скорость и способ пере­движения по соревновательной дис­танции |
| **Спортивные игры.**  ***Баскетбол***. *Игра по правилам* | Спортивные игры.  Баскетбол.  *Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI—VIII классов).*    *Техника передачи мяча одной рукой снизу.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники пере­дачи мяча.*  *Техника передачи мяча одной рукой сбоку.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой сбоку.*  *Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники пере­дачи мяча двумя руками с отскока от пола.*  *Техника броска мяча одной рукой в движении.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.*  *Техника штрафного броска.*  *Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником:*  *техника накрывания; личная опека.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.*  *Игра в баскетбол по правилам* | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных приёмов игры в ба­скетбол в групповых формах орга­низации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у одноклассни­ков и **предлагать** способы их устра­нения.  **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику передачи мяча освоенными способами, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.  **Использовать** передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.  **Описывать** технику бросков, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** броски мяча во время игровой деятельности.  **Описывать** технику накрывания и технических действий при личной опеке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** накрывание и лич­ную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко**соблюдать** правила игры |
| ***Волейбол***.  Игра по *правилам* | Волейбол. Технические действия.  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).*  *Техника приёма мяча сверху двумя ру­ками с перекатом на спину.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.*  *Техника приёма мяча одной рукой с по­следующим перекатом в сторону.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим пере­катом в сторону.*  *Техника прямого нападающего удара.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прямого нападающего удара.*  *Техника индивидуального блокирова­ния в прыжке с места.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники инди­видуального блокирования в прыжке с места.*  *Техника группового блокирования.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники группо­вого блокирования.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.*  *Технико-тактические действия в на­падении.*  *Игра в волейбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику приёмов мяча, **анализировать** правильность её вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Использовать** приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику нападающего удара, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** нападающий удар в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику индивидуаль­ного и группового блокирования, **ана­лизировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств во­лейболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |
| ***Футбол***. *Игра по пра­вилам* | Футбол. Технические действия.  *Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI—VIII классов.).*  *Техника удара по мячу серединой лба.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.*  *Техника остановки мяча подошвой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки мяча подошвой.*  *Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.*  *Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.*  *Техника остановки мяча грудью.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки мяча грудью.*  *Техника отбора мяча подкатом.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.*  *Технико-тактические действия в за­щите и нападении.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.*  *Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удар по мячу сере­диной лба в учебной и игровой дея­тельности.  **Описывать** технику остановки мяча разными способами, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Использовать** остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику отбора мяча подкатом, **анализировать** правиль­ность её исполнения; **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** отбор мяча спосо­бом подката в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками при защите и нападении.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств футбо­листа, **включать** их в занятия спор­тивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |