**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СОШ № 10"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  ШМО учителей  эстетического  направления, ОБЖ и  физической культуры  Протокол №1  от 26.08.24г. | Согласовано:  Методический совет  Протокол №1  от 28.08.24г. | Утверждено  Зам. директора по УВР Михайлова В.М.  29.08.24г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3183541)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Зима** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, 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, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На внеурочную деятельность отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

**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 силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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 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.

**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 обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.

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 «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.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Общая физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол.

1) 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. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. 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. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) 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°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав 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.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольный норматив** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника  физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры. | 2 | 0 | 2 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 2 | 10 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | 1 | 11 |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольный норматив** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника  физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры. | 2 | 0 | 2 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | 2 | 12 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | 1 | 11 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | 0 | 4 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольный норматив** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника  физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры. | 2 | 0 | 2 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | 2 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 9 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольный норматив** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника  физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры. | 2 | 0 | 2 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | 2 | 12 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 9 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 1 | 13 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | 0 | 6 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольный норматив** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника  физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры. | 2 | 0 | 2 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 16 | 2 | 14 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 9 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 15 | 1 | 14 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 15 | 1 | 14 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | 0 | 4 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 4 | 0 | 4 | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека  Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 2 | Составление дневника по физической культуре  Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 3 | Определение состояния организма Организация и проведение самостоятельных занятий | 2 | 0 | 2 |  | http://www.en.edu.ru |
| 4 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 6 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 7 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 11 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 12 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 13 | Равномерный бег 12 мин | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 14 | Кроссовая подготовка | 1 | 1 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 15 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 16 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 17 | Перестроения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 18 | ОРУ в парах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 19 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 20 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 21 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 22 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 23 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 24 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 25 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 27 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 28 | ОРУ с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 29 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 30 | Техника ловли мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 31 | Техника ловли мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 32 | Техника передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 33 | Техника передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 34 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 35 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 36 | Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 37 | Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 38 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 39 | Остановка два шага | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 40 | Технические действия с мячом | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 41 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 42 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 43 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 44 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 45 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 46 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 47 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 48 | Прием мяча в парах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 49 | Передача мяча в парах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 50 | Прием и передача мяча в группах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 51 | Прием и передача мяча в группах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 52 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 53 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 54 | Технические действия с мячом | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 55 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 56 | Судейские жесты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 57 | Правила волейбола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 58 | Двухсторонняя игра | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 59 | Двухсторонняя игра | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 60 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 61 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 62 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 63 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru |
| 64 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.school.edu.ru |
| 65 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 68 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 1 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 68 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека  Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2 | Составление дневника по физической культуре  Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 3 | Определение состояния организма Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 4 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 5 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 6 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 7 | Спринтерский бег | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 8 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 9 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 10 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 11 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 12 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 13 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 14 | Равномерный бег 12 мин | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 16 | Кроссовая подготовка | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 17 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 18 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 21 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 22 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 23 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 24 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 25 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 26 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 27 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 28 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 29 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 30 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 31 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 32 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 33 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 34 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 35 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 36 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 37 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 38 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 39 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 40 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 41 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 42 | Судейские жесты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 43 | Правила судейства | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 44 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 45 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 46 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 47 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 48 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 49 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 50 | Прием мяча в парах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 51 | Прием и передача мяча в группах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 52 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 53 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 54 | Судейские жесты. Правила волейбола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 58 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 59 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 62 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 63 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м1 | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека  Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2 | Составление дневника по физической культуре  Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 3 | Определение состояния организма Организация и проведение самостоятельных занятий | 2 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 4 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 5 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 6 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 7 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 8 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 9 | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 10 | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 11 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 12 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 13 | Равномерный бег 12 мин | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 15 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 16 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 17 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 18 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 21 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 22 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 23 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 24 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 25 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 27 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 28 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 29 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 30 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 31 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 32 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 33 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 34 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 36 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 37 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 38 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 39 | Судейство и правила игры | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 40 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 41 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 42 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 43 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 44 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 45 | Прием мяча в парах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 46 | Прием и передача мяча в группах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 47 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 48 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 49 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 50 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 51 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 52 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 53 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 56 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 57 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 58 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 59 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 63 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 68 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека  Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2 | Составление дневника по физической культуре  Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 3 | Определение состояния организма | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 4 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 5 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 6 | Бег на средние дистанции | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 7 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 8 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 10 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 13 | Равномерный бег 12 мин | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 15 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 16 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 17 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 18 | Равномерный бег 15 мин | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 21 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 22 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 23 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 24 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 25 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 26 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 28 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 29 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 30 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 31 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 32 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 33 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 34 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 36 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 37 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 38 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 39 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 40 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 41 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 43 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 44 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 45 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 46 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 47 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 48 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 49 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 50 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 57 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 58 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 59 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 60 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 62 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 63 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 64 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 67 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 68 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека  Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 2 | Составление дневника по физической культуре  Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 3 | Определение состояния организма | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 4 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 5 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 6 | Бег на короткие дистанции | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 7 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 8 | Бег на длинные дистанции | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 9 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 10 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 11 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 12 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 13 | Прыжки в высоту | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 14 | Прыжки в высоту | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 15 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 16 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 17 | Равномерный бег 12 мин | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 18 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 19 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 20 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 21 | Длинный кувырок с разбега | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 22 | Кувырок назад в упор | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 23 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 24 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 25 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 26 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 27 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 28 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 29 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 30 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 31 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 32 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 33 | Передача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 34 | Передача мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 35 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 36 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 37 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 38 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 39 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 40 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 41 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 45 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 46 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 47 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 48 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 49 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 51 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 52 | Удары | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 53 | Удары | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 54 | Блокировка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 55 | Блокировка | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 58 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 59 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 61 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 62 | Приемы мяча | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 65 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 66 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 0 | 1 |  | http://www.en.edu.ru  http://www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

# ПРОГРАММА МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

## Пояснительная записка модуля «Бадминтон»

Модуль «Бадминтон» (далее – модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах, вблизи водоёмов или просто во дворе дома) создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

*Целью* изучения модуля по бадминтону является формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 физической культурой и спортом средствами бадминтона.

*Задачами* изучения модуля по бадминтону являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта, основных формах занятий бадминтоном, их связи с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико- тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых подростков в области спорта.

*Место и роль модуля по бадминтону.* Модуль по бадминтону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» -

«Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»,

«Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы по физической культуре, при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участии в соревнованиях.

Модуль по бадминтону может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по бадминтону с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

## Содержание модуля по бадминтону

Знания о бадминтоне.

Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования по бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону.

Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.

Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление индивидуального режима дня, место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическая подготовка в бадминтоне и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений бадминтона. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений c элементами бадминтона на открытых площадках.

Техническая подготовка в бадминтоне и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Профилактика и лечение миопии. Разработка индивидуальных планов занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой с использованием средств бадминтона. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий бадминтоном.

Банные процедуры как средство восстановления организма при занятиях бадминтоном. Измерение функциональных резервов организма при занятиях бадминтоном. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

Правила техники безопасности и соблюдение правил гигиены в местах занятия бадминтоном. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Занятия бадминтоном и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.

Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.

Технико-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры.

Тактика парной игры.

Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## Планируемые результаты

Содержание модуля по бадминтону способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### *Личностные результаты*

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития бадминтона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами бадминтона профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по бадминтону;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

### *Метапредметные результаты*

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами бадминтона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

### *Предметные результаты*

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта;

умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе;

понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья;

знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;

использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности;

умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью;

проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях;

умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре;

владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона;

умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения;

использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном;

умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха;

умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи;

использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре;

осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. **КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов,**  **отводимое на их изучение** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (2 ЧАС)** | | |
| Бадминтон в содержании физической | Бадминтон – средство | **Характеризуют** особенности |
| культуры в основной школе: задачи, | базовой, | занятий бадминтоном на уроке |
| содержание и формы организации | оздоровительной, | физической культуры, во |
| занятий | спортивной | внеурочной деятельности |
|  | направленностей | физкультурно-спортивной |
|  | физической культуры. | направленности, в рамках |
|  | Урочные и внеурочные | доолнительного образования |
|  | формы занятий |  |
|  | бадминтоном. Занятия |  |
|  | бадминтоном в рамках |  |
|  | дополнительного |  |
|  | образования |  |
| Система дополнительного обучения | Школьный спортивный | **Знают** основные цели и задачи |
| бадминтону; организация спортивной | клуб. Освоение | школьного спортивного клуба; |
| работы по бадминтону в | дополнительной | календарь соревнований |
| общеобразовательной школе | общеобразовательной | проведения по бадминтону в |
|  | общеразвивающей | школе и районе. |
|  | программы по | **Характеризуют** особенности |
|  | бадминтону. Система | дополнительной |
|  | соревнований по | общеобразовательной |
|  | бадминтону в школе, | общеразвивающей программы по |
|  | районе, регионе, в | бадминтону |
|  | Российской Федерации. |  |
|  | «Проба пера» - |  |
|  | соревнования для |  |
|  | школьников |  |
| Бадминтон и здоровый образ жизни: | Бадминтон как | **Характеризуют** |
| характеристика основных форм | средство организации | бадминтон как средство |
| занятий бадминтоном, их связь с | здорового образа | организации здорового образа |
| укреплением здоровья, организацией | жизни. Особенности | жизни; |
| отдыха и досуга | урочных и внеурочных | особенности урочных и |
|  | занятий бадминтоном и | внеурочных занятий бадминтоном |
|  | занятий | и занятий дополнительного |
|  | дополнительного | образования |
|  | образования |  |
| **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 ЧАСА)** | | |
| Составление индивидуального | Принципы чередования | **Умеют составлять** |
| режима дня. Место и временной | видов деятельности в | индивидуальный режим дня, |
| диапазон занятиями бадминтоном в | режиме дня для | определять место и временной |
| режиме дня | достижения эффекта | диапазон занятиями бадминтоном |
|  | высокой | в режиме дня |
|  | работоспособности. |  |
|  | Включение занятий |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | бадминтоном в режим дня с целью снятия утомления с мыщц рук, плечевого пояса, туловища, глаз, воспроизводства объема двигательной активности, повышения уровня физической  подготовленности |  |
| Бадминтон как средство физического  развития человека, формирования | Развитие  кондиционных и | **Умеют использовать**  сформированные двигательные |
| правильной осанки, профилактики миопии | координационных способностей | умения и навыки бадминтона для развития кондиционных и |
|  | посредством освоения технических действий бадминтона и  выполнения | координационных способностей. **Умеют использовать** общеразвивающие и специальные  упражнения с ракеткой и воланом |
|  | физических упражнений. | для формирования правильной осанки. |
|  | Формирование правильной осанки | **Умеют использовать**  индивидуальные и парные |
|  | посредством общеразвивающих и | упражнения с разноцветными воланами для профилактики |
|  | специальных упражнений с ракеткой | миопии |
|  | и воланом. Профилактика миопии |  |
|  | посредством индивидуальных и |  |
|  | парных упражнений с разноцветными |  |
|  | воланами |  |
| Составление комплексов физических | Принципы составления | **Умеют составлять** комплексы |
| упражнений с элементами | комплексов | бадминтонных физических |
| бадминтона с коррекционной | физических | упражнений с коррекционной |
| направленностью и правила их | упражнений с | направленностью. |
| самостоятельного проведения | элементами | **Умеют самостоятельно** |
|  | бадминтона с | **проводить** комплексы |
|  | коррекционной | физических упражнений с |
|  | направленностью. | элементами бадминтона с |
|  | Организующие | коррекционной направленностью |
|  | команды и приемы для | на группе одноклассников |
|  | организации |  |
|  | занимающихся |  |
|  | физическими |  |
|  | упражнениями с |  |
|  | коррекционной |  |
|  | направленностью. |  |
|  | Приемы управления |  |
|  | качеством выполнения |  |
|  | упражнений |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма | Требования безопасности при занятиях бадминтоном на открытой площадке. Выбор необходимой экипировки. Правила предупреждения  травматизма | **Умеют самостоятельно организовывать и проводить** занятия бадминтоном на открытой площадке с соблюдением гигиенических требований и требований к безопасности |
| Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре | Самостоятельная работа по освоению процедуры определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Мини- исследование о влиянии оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.  Самостоятельная практическая работа по ведению дневника самоконтроля по физической культуре | **Выполняют самостоятельную работу**  (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:  **выбирают** индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);  **разучивают** способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определить состояние организма по определённой формуле; **разучивают** способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определить состояние организма по определённой формуле.  **Проводят мини-исследование по теме:** «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»  (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):  **измеряют** пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; **сравнивают** полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определить её характеристики;  **проводят** анализ нагрузок самостоятельных занятий и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | сделать вывод о различии их воздействий на организм.  **Выполняют самостоятельное практическое занятие по теме:**  «Ведение  дневника физической культуры»:  **заполняют** дневник самоконтроля по физической культуре |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |
| Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии | Самостоятельная работа по организации и выполнению индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии | **Выполняют самостоятельную работу:**  **составляют** комплекс индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии;  **организовывают м**есто проведения с учетом требований безопасности;  **организовывают** группу занимающихся для выполнения комплекса упражнений;  **проводят** комплекс упражнений; **организовывают** взаимо- и самооценивание;  **проводят** самооценку качества выполнения самостоятельной  работы |
| Физические упражнения с элементами бадминтона на развитие гибкости и подвижности суставов | Комплекс упражнений с ракеткой на развитие гибкости плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, позвоночника, тазобедренных, коленных,  голеностопных суставов | **Осваивают и выполняют** комплекс упражнений с ракеткой на развитие гибкости плечевых, локтевых, лучезапястных  суставов, позвоночника, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Способы держания (хватки) ракетки | Упражнения с воланом:   * индивидуальные с воланом, с двумя воланами; * парные упражнения с воланом, с двумя воланами.   Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.  Универсальная хватка. | **Демонстрируют** основные способы хватки ракетки.  **Выполняют** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым  мячиком |  |
| Игровые стойки в бадминтоне | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.  Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме  подачи | **Демонстрируют** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи |
| Передвижения по площадке | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону | **Демонстрируют** технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону |
| Техника выполнения ударов | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки | **Демонстрируют** технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |
| Техника выполнения подачи | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки;  высоко-далекой подачи | **Демонстрируют** технику выполнения высоко-далекой подачи |
| Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки | Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной  ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в | **Выполняют** передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.  **Выполняют** передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.  **Выполняют** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с  выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение  «старт к волану». Упражнения специальной  физической подготовки. | ракетки на сетке. |
| Упражнения общефизической и | Развитие общей | **Демонстрируют** правильную |
| специальной подготовки для | выносливости, | технику упражнений |
| развития физических качеств, | скоростных | общефизической и специальной |
| доминирующих при освоении | способностей, силовых | подготовки для развития |
| двигательных действий в бадминтоне | способностей | физических качеств, |
|  | (относительная сила), | доминирующих при освоении |
|  | специальных | двигательных действий в |
|  | координационных | бадминтоне. |
|  | способностей, гибкости | **Демонстрируют** индивидуальную |
|  |  | динамику развития физических |
|  |  | качеств, доминирующих при |
|  |  | освоении двигательных действий в |
|  |  | бадминтоне |

# 6 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов,**  **отводимое на их изучение** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | |
| Возрождение Олимпийских игр и | Исторические | **Коллективно обсуждают** (с |
| олимпийского движения в | предпосылки | использованием докладов, |
| современном мире; роль Пьера де | возрождения | сообщений, презентаций, |
| Кубертена в их становлении и | Олимпийских игр и | подготовленных учащимися) по |
| развитии | олимпийского | теме: «Возрождение Олимпийских |
|  | движения. Личность | игр»: |
|  | Пьера де Кубертена. | **обсуждают** исторические |
|  | Олимпийская хартия | предпосылки возрождения |
|  | как основополагающий | Олимпийских игр и олимпийского |
|  | документ становления | движения; |
|  | и развития | з**накомятся** с личностью Пьера де |
|  | олимпийского | Кубертена, **характеризуют** |
|  | движения | его как основателя идеи |
|  |  | возрождения Олимпийских игр и |
|  |  | активного участника в |
|  |  | формировании олимпийского |
|  |  | движения; |
|  |  | **осмысливают** олимпийскую |
|  |  | хартию как основополагающий |
|  |  | документ становления и развития |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | олимпийского движения, приводят примеры её  гуманистической направленности |
| Спортивные игры в программе | История вхождения | **Разрабатывают** групповой |
| Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта | спортивных игр в программу | исследовательский проект по теме  «Спортивные игры в программе |
|  | Олимпийских игр. Количество | Олимпийских игр: от Афин 1896 года и до наших дней»: |
|  | спортивных игр в общем перечне видов | **находят и изучают** информацию об истории вхождения спортивных |
|  | спорта в современной программе | игр в программу Олимпийских игр; |
|  | Олимпийских игр. Характеристика | **формулируют** цели, задачи и гипотезу; |
|  | бадминтона как олимпийского вида | **разрабатывают и реализовывают** план; |
|  | спорта | **формулируют** критерии оценки продукта, результата; |
|  |  | **оценивают** качество достижения результата; |
|  |  | **делают** анализ;  **формулируют** выводы |
| **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)** | | |
| Ведение дневника самоконтроля по физической культуре | Дневник самоконтроля по физической культуре – средство самоконтроля за уровнем физического развития и физической подготовленностью, учета объема выполненной физической нагрузки, наблюдения за формированием двигательных умений и навыков и динамикой  развития двигательных способностей | **Участвуют** в беседе с учителем по теме: «Составление дневника физической культуры»:  **знакомятся** с правилами составления и заполнения основных разделов дневника самоконтроля по физической культуре;  **заполняют д**невник самоконтроля по физической культуре в течение учебного года |
| Физическая подготовка в бадминтоне | Сущность понятия | **Участвуют в тематических** |
| и её влияние на развитие систем | «физическая | **занятиях** (с использованием |
| организма, связь с укреплением | подготовка», | иллюстративного материала) по |
| здоровья; физическая | «здоровье». Влияние | теме: «Физическая подготовка |
| подготовленность как результат | бадминтонных | человека средствами бадминтона»: |
| физической подготовки | физических | з**накомятся** с понятием |
|  | упражнений на | «физическая подготовка», |
|  | развитие | «здоровье», рассматривают их |
|  | функциональных | содержательное наполнение |
|  | систем организма. | (физические качества), |
|  | Специфика физической | **осмысливают** физическую |
|  | подготовки | подготовленность как результат |
|  | бадминтонистов | физической подготовки; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **устанавливают** причинно- следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; **устанавливают** причинно- следственную связь между физической подготовкой и  укреплением организма |
| Правила и способы самостоятельного  развития физических качеств, необходимых для успешного | Показатели физической  нагрузки. Правила проведения занятий | **Участвуют в тематических занятиях** (с использованием иллюстративного |
| освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне | физической подготовкой. | материала) по теме: «Правила развития физических качеств»: |
|  | Примерный план занятий физической | **знакомятся** с основными показателями физической |
|  | подготовкой. Особенности | нагрузки («интенсивность» и  «объём»), способами их |
|  | индивидуального плана занятия физической | совершенствования  во время самостоятельных |
|  | подготовкой. Способы определения величины | занятий;  **знакомятся** с правилом |
|  | физической нагрузки с учётом | «регулярности и  систематичности» в проведении |
|  | индивидуальных показателей | занятий физической подготовкой, способами его выполнения при |
|  | физической подготовленности | планировании самостоятельных занятий; |
|  |  | **рассматривают и анализируют**  примерный план занятий |
|  |  | физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои |
|  |  | варианты для организации самостоятельных занятий; |
|  |  | **разрабатывают** индивидуальный план занятий физической |
|  |  | подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; |
|  |  | **знакомятся** с правилом  «доступности и |
|  |  | индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, |
|  |  | **рассматривают**  **и анализируют** способы |
|  |  | определения величины физической нагрузки с учётом |
|  |  | индивидуальных показателей физической подготовленности (по |
|  |  | продолжительности и скорости выполнения, по количеству |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | повторений) |
| Способы определения | Показатели уровня | **Участвуют** в мини-исследовании |
| индивидуальной физической | физической | по теме: «Определение |
| нагрузки при занятиях бадминтоном | подготовленности в | индивидуальной физической |
|  | соответствии со | нагрузки для самостоятельных |
|  | спецификой | занятий бадминтоном »: |
|  | физических качеств. | **измеряют** индивидуальные |
|  | Моделирование | максимальные показатели |
|  | режима | физической подготовленности с |
|  | индивидуальной | помощью тестовых упражнений и |
|  | нагрузки по пульсу для | **рассчитывают** по определённой |
|  | разных зон | формуле показатели нагрузки для |
|  | интенсивности. | разных зон интенсивности; |
|  | Правила планирования | **определяют** режимы |
|  | самостоятельных | индивидуальной нагрузки по |
|  | занятий физической | пульсу для разных зон |
|  | подготовкой | интенсивности и **вносят** их |
|  | средствами | показатели в дневник физической |
|  | бадминтона. Критерии | культуры; |
|  | повышения физической | **знакомятся** с правилом |
|  | нагрузки в системе | «непрерывного и постепенного |
|  | самостоятельных | повышения физической нагрузки», |
|  | занятий физической | способами его выполнения при |
|  | подготовкой. | планировании самостоятельных |
|  | Характерные признаки | занятий физической подготовкой; |
|  | утомления | **рассматривают и анализируют** |
|  |  | критерии повышения физической |
|  |  | нагрузки в системе |
|  |  | самостоятельных занятий |
|  |  | физической подготовкой, |
|  |  | **выделяют** характерные признаки |
|  |  | (изменение цвета кожи и |
|  |  | нарушение координации, |
|  |  | субъективные ощущениям |
|  |  | самочувствия, показатели пульса); |
|  |  | **составляют** таблицу признаков |
|  |  | утомления при выполнении |
|  |  | физических нагрузок и включают |
|  |  | её в дневник физической |
|  |  | культуры |
| Правила проведения измерительных | Особенность тестовых | **Участвуют** в тематических |
| процедур по оценке уровня | (контрольных) | занятиях по теме: «Правила |
| физической подготовленности | упражнений. Правила | измерения показателей |
| средствами бадминтона. Правила | тестирования. | физической подготовленности»: |
| техники выполнения тестовых | Организация | **разучивают** технику тестовых |
| заданий и способы регистрации их | тестирования. Оценка и | упражнений и способов |
| результатов средствами контрольных | анализ показателей | регистрации их выполнения; |
| упражнений бадминтона | уровня физической | **знакомятся** с правилами и |
|  | подготовленности. | требованиями к проведению |
|  | Формирования вывода | процедур измерения показателей |
|  | и плана развитии | физической подготовленности |
|  | физических качеств и | (правила тестирования); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | для их целенаправленного развития | **проводят** тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); **выявляют** «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного  развития |
| Правила и способы составления | Структура и плана | **Участвуют** в тематических |
| плана самостоятельных занятий | занятий физической | занятиях по теме: «Составление |
| физической подготовкой в | подготовкой. Правила | плана самостоятельных занятий |
| бадминтоне | и способы расчета | физической подготовкой»: |
|  | объёма времени | **знакомятся** со структурой плана |
|  | для каждой части | занятий физической подготовкой; |
|  | занятия и их учебным | **обсуждают** целесообразность |
|  | содержанием. Способы | выделения его основных |
|  | самостоятельного | частей, необходимость |
|  | составления | соблюдения их |
|  | содержания плана | последовательности; |
|  | занятий физической | **знакомятся** с правилами и |
|  | подготовкой на основе | способами расчета объёма |
|  | результатов | времени для каждой части занятия |
|  | индивидуального | и их учебным содержанием; |
|  | тестирования | **разучивают** способы |
|  |  | самостоятельного составления |
|  |  | содержания плана занятий |
|  |  | физической подготовкой на основе |
|  |  | результатов индивидуального |
|  |  | тестирования; |
|  |  | **составляют** план индивидуальных |
|  |  | занятий на четыре тренировочных |
|  |  | занятия в соответствии с |
|  |  | правилами развития физических |
|  |  | качеств и индивидуальных |
|  |  | показателей физической |
|  |  | подготовленности; |
|  |  | **включают** разработанный план в |
|  |  | дневник самоконтроля по |
|  |  | физической культуре |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |
| Правила техники безопасности и | Повторение ранее | **Участвуют** в беседе с учителем (с |
| гигиены мест занятий бадминтоном | изученных правил | использованием иллюстративного |
|  | техники безопасности | материала) по теме: «Правила |
|  | при занятиях | безопасности мест занятий |
|  | бадминтоном. Новые | бадминтоном»: |
|  | сведения по | **повторяют** ранее изученные |
|  | обеспечению | правила техники безопасности при |
|  | безопасности мест | занятиях бадминтоном; |
|  | занятий, спортивного | **углубляют** ранее освоенные |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий бадминтоном | знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий  бадминтоном |
| Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона | Повторение ранее освоенных индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики миопии. Правила составления индивидуального комплекса, определение дозировки упражнений и продолжительности их выполнения.  Включение индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики миопии  в режиме учебного дня | **Организуют** самостоятельные занятия по теме: «Упражнения для профилактики нарушения зрения средствами бадминтона»: **повторяют** ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;  **составляют** индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;  **разучивают** комплекс зрительной гимнастики и  **включают** его  в дневник самоконтроля по физической культуре, **выполняют** комплекс в режиме учебного дня |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Техника передвижения по площадке | Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.  Перемещение по  площадке в четыре точки | **Демонстрируют** технику передвижения в различных зонах площадки.  **Выполняют** перемещение в четыре точки |
| Техника ударов на сетке | Техника выполнения ударов на сетке:  «подставка»;  «откидка»;  «добивание»; «толчок»;  «перевод» волана  открытой и закрытой стороной ракетки | **Демонстрируют** технику выполнения ударов на сетке. |
| Техника подачи | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой  стороной ракетки; | **Демонстрируют** технику выполнения плоской и высокой подачи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | высокой подачи |  |
| Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка»,  «откидка»,  «добивание», «толчок»,  «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки,  прямо и по диагонали | **Выполняют** удары на сетке:  «подставка», «откидка»,  «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | **Демонстрируют** правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.  **Демонстрируют** индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в  бадминтоне |
| Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | Учебная игра в бадминтон по правилам.  Взаимооценивание игроками игровой деятельности на предмет соблюдения правил игры. | **Выполняют самостоятельную работу** по оцениванию умений партнера соблюдать правила игры в бадминтон:  **выполняют** игровые действия в бадминтон;  **оценивают** игровые действия своих товарищей;  **делают** выводы о качестве игровых действий и допущенных ошибках |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов,**  **отводимое на их изучение** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | |
| Олимпийское движение в дореволюционной России | Зарождение олимпийского движения в  дореволюционной России; роль А.Д. | **Разрабатывают, реализуют и**  **защищают** групповой проект по темам:  - «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта | в и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»;   * «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; * «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития   спорта в царской России» |
| Олимпийское движение в СССР и современной России | Характеристика основных этапов развития Олимпийского движения в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы | **Разрабатывают, реализуют и**  **защищают** групповой проект по темам:   * «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; * «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; * «История летних Олимпийских игр в Москве»; * «История зимних Олимпийских игр в Сочи».   **Разрабатывают, реализуют и защищают** индивидуальный проект по теме «Личность и  биография …….» (о выдающихся  советских и российских олимпийцах) |
| История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне | Старт бадминтона в Олимпийских играх. Соревнование по четырем категориям. Соревнования по смешанной категории. Страны-лидеры по бадминтону на Олимпийских играх | **Участвуют в коллективном обсуждении** (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме:  «Олимпийские шаги бадминтона: старт, развитие, достижения»: **обсуждают** причины зарождения бадминтона как олимпийского вида спорта;  **знакомятся** с соревнованиями по категориям;  **представляют** страны-лидеры по бадминтону на Олимпийских  играх |
| Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону | Олимпийские дисциплины и соревнования. Личности Олимпийских чемпионов по бадминтону | **Демонстрируют** знания по развитию бадминтона как олимпийского вида спорта:  **защищают** группового проекта по темам «Бадминтон на Олимпийских играх…»; «Путь к Олимпу…..»  **защищают** реферата; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **представляют** доклада |
| Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека | Сущность понятия  «личность». Социально-значимые качества личности  современного человека. Формирование качеств личности посредством занятий бадминтоном | **Разрабатывают** групповой исследовательский проект по теме  «Спорт как «школа характера, мужества и воли»:  **находят и изучают** информацию о сущности понятия «личность» и социально-значимых качествах личности современного человека; **формулируют** цели, задачи и гипотезу;  **разрабатывают и реализовывают** план;  **формулируют** критерии оценки продукта, результата; **оценивают** качество достижения результата;  **делают** анализ;  **формулируют** выводы.  **Приводят** факты из биографии знаменитых спортсменов- бадминтонистов, примеры из личного опыта о влиянии занятий бадминтоном на воспитание  положительных качеств личности современного человека |
| **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)** | | |
| Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения бадминтонных физических упражнений на открытых площадках | Практикум по подготовке мест занятий бадминтоном в соответствии с правилами техники  безопасности и гигиены мест занятий | **Подготавливают** место для занятий бадминтоном на открытой площадке;  **Объясняют** готовность места в соответствии с правилами техники  безопасности и гигиены мест занятий |
| Ведение дневника самоконтроля по физической культуре | Практикум по составлению и ведению дневника самоконтроля по физической  культуре | **Составляют и заполняют** дневник самоконтроля по физической культуре в течение учебного года |
| Техническая подготовка в бадминтоне и её значение для спортсмена | Сущность понятия  «техника»,  «техническая подготовка». Классификация технических действий и приемов в  бадминтоне | **Определяют** понятия «техника»,  «техническая подготовка»; **классифицируют** технические действия и приемы в бадминтоне |
| Двигательные действия как основа технической подготовки в бадминтоне; понятие двигательного умения и двигательного навыка | Сущность понятий  «двигательное действие»,  «двигательное  умение», | **Определяют** понятия  «двигательное действие»,  «двигательное умение»,  «двигательный навык»;  **характеризуют** этапы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «двигательный навык». Этапы формирования двигательного умения и двигательного навыка  в бадминтоне | формирования двигательного умения и двигательного навыка; **умеют различать** двигательное умение и двигательный навык по  признакам |
| Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при  самостоятельных занятиях технической подготовкой в бадминтоне | Сущность методов наблюдения (открытое и закрытое), демонстрации, вызова и комбинированного метода при оценивании техники двигательных действий в бадминтоне. Практикум по выполнению взаимоконтроля и взаимооценивания  двигательных действий в бадминтоне | **Осуществляют** взаимоконтроль и взаимооценивание одноклассника, используя методы оценивания техники двигательных действий |
| Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой при освоении двигательных действий в бадминтоне на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке | Знакомство с содержанием учебного материала по освоению технических действий в бадминтоне на учебный год. Составление индивидуального плана самостоятельных занятий технической подготовкой на периоды обучения учебного года.  Составление плана учебного занятия по самостоятельной  технической подготовке | **Называют** технические действия в бадминтоне, необходимые для освоения в учебном году; **составляют** индивидуальный план самостоятельных занятий технической подготовкой в соответствии с годовым планом- графиком освоения модуля  «Бадминтон»;  **составляют** план для одного учебного занятия по самостоятельной технической подготовке |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ)** | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |
| сОздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки; зрительной гимнастики в режиме учебного дня средствами бадминтона | Повторение ранее освоенных индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики нарушений осанки, миопии. Выполнение комплекса индивидуальных и парных физических упражнений с одним и  двумя воланами для | **Организуют** самостоятельные занятия по теме:  «Оздоровительные комплексы для профилактики нарушения осанки, миопии в режиме учебного дня средствами бадминтона»: **повторяют** ранее освоенные упражнения для профилактики нарушения осанки, миопии; **выполняют** комплекс в режиме учебного дня (урочная, внеурочная деятельность,  физкультминутки, динамические паузы) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | профилактики нарушения осанки, миопии в режиме учебного дня |  |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Техника ударов на сетке и в средней зоне площадки | Техники выполнения: ударов на сетке:  «подставка»,  «откидка»,  «добивание», «толчок»,  «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки | **Демонстрируют** технику выполнения ударов на сетке.  **Выполняют** короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.  **Проводят** взаимо- и самооценивание техники ударов на сетке |
| Техника ударов в средней зоне площадки | Техника выполнения ударов в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу | **Выполняют** плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.  **Выполняют** высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.  **Проводят** взаимо- и самооценивание техники ударов  средней зоне площадки |
| Техника подачи | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой  стороной ракетки; высокой подачи | **Выполняют** плоскую и высокую подачи.  **Проводят** взаимо- и самооценивание техники подачи |
| Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов | Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол | **Демонстрируют** технику передвижений в средней зоне площадки.  **Проводят** взаимо- и самооценивание техники передвижения в средней зоне  площадки с выполнением атакующих ударов |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | **Демонстрируют** правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.  **Демонстрируют** индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при  освоении двигательных действий в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | бадминтоне |
| Игровая деятельность по правилам с | Учебная игра в | **Выполняют** самостоятельную |
| использованием ранее разученных | бадминтон по правилам | работу по оцениванию умений |
| технических приемов | с использованием ранее | партнера целесообразно |
|  | разученных | применять освоенные технические |
|  | технических приемов. | приемы бадминтона: |
|  | Взаимооценивание | **выполняют** игровые действия в |
|  | игроками | бадминтон; |
|  | результативности | **оценивают** выбор игровых |
|  | игровой деятельности | действия своих товарищей; |
|  | на предмет | **делают** выводы о |
|  | целесообразности | целесообразности использованных |
|  | использованных | технических приемов в |
|  | технических приемов в | зависимости от игровой ситуации |
|  | зависимости от игровой |  |
|  | ситуации |  |

# КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов,**  **отводимое на их изучение** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | |
| Роль бадминтона как эффективного средства в развитии основных направлений физической культуры | Эффекты игры в бадминтон в развитии оздоровительно- ориентированного, спортивно- ориентированного и прикладно- ориентированного направлений физической культуры | **Разрабатывают, реализовывают и защищают** групповой проект по теме «Роль бадминтона как эффективного средства в развитии основных направлений физической культуры: оздоровительно- ориентированному; спортивно- ориентированному; прикладно- ориентированному (выбрать одно из направлений развития  физической культуры) |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона | Сущность понятия  «всестороннее и гармоничное физическое развитие». Необходимость всестороннего и гармоничного физического развития личности в современном обществе. Физическое развитие в аспекте специфики дисциплин программы соревнований по  бадминтону | **Участвуют** в коллективном обсуждении (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме:  «Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона»:  **определяют** понятие  «всестороннее физическое развитие»,  **выделяют** основные смысловые единицы,  **приводят** примеры основных  критериев; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **аргументируют** необходимость всестороннего и гармоничного физического развития личности в современном обществе современного человека»; **рассматривают** возможности дисциплин программы соревнований по бадминтону для всестороннего и гармоничного  физического развития человека |
| Бадминтон – средство адаптивной физической культуры | Сущность понятия  «адаптивная физическая культура». Возможности бадминтона как средства реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде людей с  ограниченными возможностями | **Участвуют** в коллективном обсуждении (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме: «Бадминтон  – средство адаптивной физической культуры»:  **определяют** понятие «адаптивная физическая культура»;  **раскрывают** возможности  бадминтона как средства реабилитации и адаптации |
| **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)** | | |
| Профилактика и коррекция нарушений зрения средствами бадминтона | Проект «Бадминтон и зрение». Причины возникновения близорукости.  Воздействие занятий бадминтоном на улучшение кровоснабжения глаз и укрепление цилиарной мышцы. Методика выполнения физических упражнений с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения | **Участвуют в тематических занятиях** (с использованием иллюстративного материала) по теме:  «Профилактика и коррекция нарушений зрения средствами бадминтона»:  **понимают** сущность проекта  «Бадминтон и зрение»; **объясняют** воздействие занятий бадминтоном на улучшение кровоснабжения глаз и укрепление цилиарной мышцы; **демонстрируют** методику выполнения физических упражнений с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения; **выполняют** взаимо- и самооценивание правильности выполнения комплекса оздоровительных упражнений в соответствии с методикой; **участвует** в обсуждении с учителем и одноклассниками проблемных вопросов по составлению  комплекса, выбору дозировки и правильности выполнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | его упражнений |
| Разработка индивидуальных планов занятий лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения | Общеразвивающие упражнения.  Примерные упражнения лечебной физической культуры с элементами бадминтона.  Глазодвигательная гимнастика, выполняемая в перерывах между физическими упражнениями.  Подвижные игры и игровые задания с воланом, ракеткой и теннисным мячом | **Участвуют** в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Коррекция и профилактика нарушения зрения»:  **изучают** общие рекомендации и противопоказания при выполнении физических упражнений для лиц с нарушением зрения; **подбирают** состав общеразвивающих и корригирующих упражнений; **составляют** индивидуальный комплекс корригирующих  упражнений с ракеткой и воланом; **определяют** подвижные игры и игровые задания с воланом, ракеткой и теннисным мячом в соответствии с возрастом занимающихся;  **разрабатывают** индивидуальный план занятия лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения;  **участвует** в обсуждении с учителем и одноклассниками проблемных вопросов по составлению  комплекса, выбору дозировки и правильности выполнения  его упражнений |
| Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона |  | **Участвуют** в тематических занятиях (с использованием иллюстративного  материала) по теме: «Составление планов-конспектов для самостоя- тельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона»:  **знакомятся** со спецификой спортивной подготовки как системой тренировочных занятий; **определяют** специфические особенности  в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;  **повторяют** правила планирования  физических нагрузок, способы их контроля по частоте сердечных |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | сокращений;  **знакомятся** с образцом плана- конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической  подготовкой, **выделяют** различия и **делают** выводы; |
| Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий бадминтоном | Режимы физической нагрузки. Способы повышения индивидуальной нагрузки. Расчет индивидуальной дозировки на двухнедельный цикл. Содержание плана на месячный цикл | **Участвуют** в тематических занятиях (с использованием иллюстративного  материала) по теме: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»:  **знакомятся** с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий,  развивающий и тренирующий); **знакомятся** со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения,  **рассчитывают** индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;  **знакомятся** со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, **рассчитывают** индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;  **знакомятся** со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения;  **рассчитывают** индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; **конкретизируют** содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные  результаты |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток с использованием элементов бадминтона. Основные признаки утомления.  Упражнения на расслабление глазных мышц. | **Участвуют** в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме:  «Профилактика умственного перенапряжения средствами бадминтона»:  **повторяют** упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток с использованием элементов бадминтона;  **знакомятся** с основными признаками утомления и практикой использования  упражнений на расслабление глазных  мышц, **разучивают** их в определённой последовательности,  **используют** в режиме учебного дня в сочетании с упражнения-  ми физкультминутки |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Техника ударов в задней зоне площадки | Техника выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки,  сбоку, сверху, с низу | **Выполняют** удары и передвижения в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, с низу |
| Защитные действия игрока | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.  Техника перемещений в задней зоне площадки  в левый (правый) дальний угол. | **Выполняют** удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.  **Демонстрируют** технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол |
| Техника приема и выполнения атакующих ударов | Техника выполнения атакующего удара  «смеш». Прием атакующего удара  «смеш» | **Демонстрируют** технику выполнения атакующего удара  «смеш».  **Выполняют** прием атакующего удара «смеш». |
| Упражнения общефизической и  специальной подготовки для развития физических качеств, | Развитие общей  выносливости, скоростных | **Демонстрируют** правильную  технику упражнений общефизической и специальной |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.  **Демонстрируют** индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при  освоении двигательных действий в бадминтоне |
| Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | Учебная игра в бадминтон по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Взаимооценивание игроками результативности игровой деятельности на предмет  целесообразности использованных технических приемов в зависимости от игровой  ситуации | **Выполняют** самостоятельную работу по оцениванию умений партнера целесообразно применять освоенные технические приемы бадминтона:  **выполняют** игровые действия в бадминтон;  **оценивают** выбор игровых действия своих товарищей; **делают** выводы о целесообразности использованных технических приемов в зависимости от игровой ситуации |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов,**  **отводимое на их изучение** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | |
| Бадминтон и здоровье | Сущность понятий  «здоровье», «здоровый образ жизни». Влияние бадминтона на здоровье человека: развитие функциональных систем, общее укрепление организма и повышение сопротивляемости заболеваниям, закаливающее воздействие, профилактика и коррекция нарушений  зрения | **Разрабатывают** групповой исследовательский проект по теме  «Влияние бадминтона на здоровье человека»:  **находят и изучают** информацию о сущности понятий «здоровье»,  «здоровый образ жизни»; **формулируют** цели, задачи и гипотезу;  **разрабатывают и реализовывают** план; **формулируют** критерии оценки продукта, результата; **оценивают** качество достижения результата;  **делают** анализ;  **формулируют** выводы |
| Организация здорового образа жизни, | Формы использования | **Приводят** примеры из личного |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| профилактика вредных привычек средствами бадминтона | бадминтона для повышения объема двигательной активности в режиме дня человека.  Бадминтон как средство досуговой деятельности для формирования и развития морально-  волевых качеств человека | опыта по использованию бадминтона в режиме дня, как досугового средства |
| **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)** | | |
| Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий бадминтоном | Правила и гигиенические требования  к проведению процедур восстановительного массажа. Практикум по составлению конспекта процедуры восстановительного массажа  с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение | **Участвуют в тематическом занятии** (с использованием  литературных источников, статей и иллюстративного материала) по теме: «Восстановительный массаж»:  **Формулируют** правила и гигиенические требования к проведению процедур  восстановительного массажа; **демонстрируют** приемы (поглаживание, разминание, растирание (в парах); **составляют** конспект процедуры восстановительного массажа  с обозначением последовательности массируемых  участков тела, приёмов и времени на их выполнение |
| Банные процедуры как средство восстановления организма при занятиях бадминтоном | Правила проведения банных процедур, гигиенические требования и требования безопасности к их проведению. Место банных процедур в тренировочном процессе при занятиях бадминтоном | **Участвуют в тематическом занятии** (с использованием  литературных источников, статей и иллюстративного материала) по теме: «Банные процедуры»: **формулируют** правила проведения банных процедур, гигиенические требования и требования безопасности к их проведению;  **составляют** план восстановительных процедур при  занятиях бадминтоном |
| Измерение функциональных резервов организма при занятиях бадминтоном | Практикум по проведению функциональных проб («проба Штанге»,  «проба Генча», «проба  с трехфазной задержкой дыхания»). | **Организуют** мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) по теме: «Измерение  функциональных резервов организма»: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Интерпретация результатов функциональных проб | **проводят** исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты  с данными оценочных шкал, **делают** выводы об уровне кислородного обеспечения  организма и общем уровне тренированности |
| Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха | Причины возможного появления травм при занятиях бадминтоном. Профилактические меры по их предупреждению.  Способы оказания первой помощи | **Участвуют в тематическом занятии** (с использованием иллюстративного  материала и литературных источников) по теме: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий бадминтоном»:  **знакомятся** с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий бадминтоном и их характерными признаками  (ушибы, вывихи, судороги мышц, тепловой и солнечный удар);  **знакомятся** с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; **наблюдают и анализируют** образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); **контролируют** технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, **сравнивают** с образцом и выявляют возможные  ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |
| Занятия бадминтоном и режим питания | Сущность понятия  «режим питания». Важность правильного режима питания при занятиях бадминтоном. Нормы объема двигательной активности в  соответствии с возрастом человека | **Участвуют** в беседе с учителем (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Занятия бадминтоном и режим питания»: **раскрывают** сущность понятия  «режим питания»;  **устанавливают**  причинно-следственную связь  между режимом питания и регулярными занятиями |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | бадминтоном;  **знакомятся** с бадминтоном как средством воспроизводства должного объема двигательной  активности в соответствии с возрастом |
| Бадминтон как средство снижения избыточной массы тела | Практикум по расчету индекса массы тела, **определению** индивидуального значения и степени ожирения, **составление** индивидуального комплекса упражнений с элементами бадминтона для снижения избыточной массы тела | **Участвуют в практическом занятии** (с использованием  иллюстративного материала) по теме: «Упражнения с элементами бадминтона для снижения избыточной массы тела»: **рассчитывают** индекс массы тела;  **определяют** индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; **составляют**  индивидуальный комплекс и включают в режим учебной дня и  учебной недели |
| Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников средствами бадминтона | Особенности содержания занятий бадминтоном с оздоровительной, коррекционной и профилактической направленностью.  Комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушения осанки, зрения и профилактики избыточной  массы тела. Процедуры закаливания организма. Оздоровительные, профилактические, корригирующие комплексы и мероприятия в режиме  дня человека | **Участвуют в самостоятельных занятиях** (с использованием иллюстративного  материала) по теме:  «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:  **составляют** комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушения осанки, зрения и профилактики избыточной  массы тела;  **разрабатывают** процедуры закаливания организма; **включают** разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Технико-тактические действия в нападении | Техника выполнения и приема атакующего удара «смеш».  Блокирующие удары в средней зоне открытой | **Демонстрируют** технику выполнения атакующего удара  «смеш».  **Выполняют** прием атакующего удара «смеш». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии  площадки | **Выполняют** блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.  **Выполняют** короткий атакующий  удар с задней линии площадки |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей и специальной выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная и абсолютная сила), специальных и специфических координационных способностей, гибкости | **Демонстрируют** правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.  **Демонстрируют** индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при  освоении двигательных действий в бадминтоне |
| Тактика одиночной игры | Техника выполнения и приема атакующего удара «смеш».  Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.  Тактика одиночной игры | **Демонстрируют** технику приема атакующего удара «смеш»**.**  **Выполняют** блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.  **Выполняют** короткий атакующий удар с задней линии площадки |
| Тактика парной игры | Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.  Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.  Упражнения специальной  физической подготовки | **Демонстрируют** чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.  **Демонстрируют** выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.  **Демонстрируют** быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.  **Демонстрируют** способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена.  **Демонстрируют** перемещения игроков на площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов и тактических действий | Учебная игра в бадминтон по правилам с использованием ранее разученных технических приемов и тактических действий. Взаимооценивание игроками результативности игровой деятельности на предмет  целесообразности использованных технических приемов и тактических действий в зависимости от игровой  ситуации | **Выполняют** самостоятельную работу по оцениванию умений партнера целесообразно применять освоенные технические приемы и тактические действия бадминтона:  **выполняют** игровые действия в бадминтон;  **оценивают** выбор игровых действий своих товарищей; **делают** выводы о целесообразности использованных технических приемов и тактических действий в зависимости от игровой ситуации |