**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**5-9 КЛАСС**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

***5 КЛАСС***

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

Способы физкультурной деятельности. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных 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 физкультурной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

***7 КЛАСС***

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

Способы физкультурной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. 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.

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.

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 и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Тэг-регби\*\* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам, использование технических приёмов; низкая и высокая передача двумя руками, техника приема. Терминология игры.

***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 физкультурной 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.

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.

Бадминтон\*\* Подача открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далекий удар, нападающий удар на сетке, правила одиночной игры. Технические и тактические действия в игре.

Лапта\* Технические и тактические действия игры.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**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**

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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**

***5 КЛАСС***

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели 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;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

***6 КЛАСС***

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 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;

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);

***7 КЛАСС***

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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);

\*тэг-регби (выполнять низкие и высокие броски, ловить мяч после бросков на месте и в движении, знать правила игры и уметь им следовать во время игры, применять технические и тактические навыки в игре); использовать различные технические и тактические действия в игре по правилам.

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

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

***8 КЛАСС***

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;

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

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);

бадминтон (подача и нападающий удар) тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);\

лапта (подача и ловля мяча с лета, навыки метания и выбивания движущей мишени) технические и тактические действия в игре.

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

***9 КЛАСС***

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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;

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

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;

Сноской \*, стоящей в абзацах, отмечены взаимозаменяемые разделы, в зависимости от наполняемости класса, материально-технической базы, погодных условий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

***5 КЛАСС*  *(22 ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0,5 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 0,5 | https://урок.рф/ |
| 3.2. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.3. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол |  |
| 3.4. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | 1 |  |
| 3.5. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 0,5 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.6. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.7. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом |  |
| 3.8. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | https://урок.рф/ |
| 3.9. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | https://урок.рф/ |
| 3.10. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | 4 | https://урок.рф/ |
| 3.11. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.12. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 3 | https://урок.рф/ |
| 3.13. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 |  |
| 3.14. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол |  |
| 3.15. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.16. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| Итого по разделу | | 20 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 22 |  |

***6 КЛАСС (22ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | https://урок.рф/ |
| 1.2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | https://урок.рф/ |
| 1.3. | История первых Олимпийских игр современности | https://урок.рф/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Физическая подготовка человека | https://урок.рф/ |
| 2.3. | Правила развития физических качеств | https://урок.рф/ |
| 2.4. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | https://урок.рф/ |
| 2.5. | Правила измерения показателей физической подготовленности | https://урок.рф/ |
| 2.6. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | https://урок.рф/ |
| 2.7. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | https://урок.рф/ |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения | https://урок.рф/ |
| 3.3. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».\* Удар по катящемуся мячу с разбега Тэг-регби\*\* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.7. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния Тэг-регби\*\* Использование технических приёмов; низкая и высокая передача двумя руками, техника приема. Терминология игры | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 19 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 22 |  |

***7 КЛАСС (22ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Зарождение олимпийского движения | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Олимпийское движение в СССР и современной России | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | https://www.msdmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.9. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 0,5 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.3. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 0,5 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.4. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 0,5 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.5. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.6. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.7. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.8. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.9. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.10. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 3 | https://урок.рф/ |
| 3.11. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».\* Средние и длинные передачи футбольного мяча Тэг-регби\*\* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Использование технических приёмов; низкая и высокая передача двумя руками, техника приема | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.12. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».\* Тактические действия игры футбол Тэг-регби\*\*. Тактические действия игры | 2 | https://урок.рф/ |
| Итого по раздел | | 17 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 22 |  |

***8 КЛАСС (22ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 0,3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/ |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 0,2 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 0,3 | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 0,2 | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 0,3 |  |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 0,2 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | https://урок.рф/ |
| 3.4. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.5. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.6. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 2 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.7. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 2 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.8. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.9. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.10. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».\* Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол Лапта\*. Основные технические и тактические действия игры | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 20 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 22 |  |

***9 КЛАСС (22ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Восстановительный массаж | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе | 6 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе | 11 | https://урок.рф/ |
| 3.3. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе\* (тэг-регби)\*\* | 4 | https://урок.рф/ |
| Итого по разделу | | 21 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 22 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**«ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

**5-9 КЛАСС**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

***5 КЛАСС***

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Лыжная подготовка.\* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Катание на коньках \*\* Изменение скорости и направления движения. Торможение. Передвижение спиной прямо и по кругу. Упражнения на равновесие.

***6 КЛАСС***

Знания о физической культуре. Российские спортсмены -чемпионы зимних Олимпийских игр. Олимпиада в г.Сочи.

Способы физкультурной 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.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Лыжная подготовка\*. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Катание на коньках \*\* Передвижение на высокой скорости с изменением направления движения. Переходы лицо спина или разворот на коньках, простые вращения на коньках. Элементы фигурного и хоккейного катания (сходства и различия).

***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 физкультурной деятельности.

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).

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

***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 физкультурной 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. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

**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;

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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**

***5 КЛАСС***

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

\*передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

\*\*передвигаться на коньках, удерживая равновесие.

***6 КЛАСС***

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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;

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

\*\*выполнять катание на коньках, удерживая равновесие, выполнять остановки, менять скорость и направление катания, выполнять повороты и простые вращения на месте, выявлять основные ошибки в технике катания, понимать отличия в технике фигурного и хоккейного катания;

***7 КЛАСС***

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

\*\*выполнять катание на коньках с изменением скорости, направления, технически правильно выполнять передвижение по дуге, по повороту, осуществлять торможение на коньках, простое вращение, передвижение спиной по прямой;

***8 КЛАСС***

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

\*выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

***9 КЛАСС***

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

\*\*выполнять катание спиной вперед по кругу, уметь быстро переходить с одного движения на другое, скользить на одном коньке, бегать по кругу, уметь составить и демонстрировать простые композиции;

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

Сносками \* и \*\*, стоящими в последовательно расположенных абзацах, отмечены взаимозаменяемые разделы, в зависимости от наполняемости класса, материально-технической базы, погодных условий; Сноской \*\*\* отмечены разделы, предусмотренные только во внеурочной деятельности по физкультуре.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

***5 КЛАСС (10 ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0,5 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0,5 | https://урок.рф/ |
| 2.3. | Ведение дневника физической культуры | https://урок.рф/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом Катание на коньках.\*\* Изменение скорости и направления движения. Торможение. Передвижение спиной прямо и по кругу. Упражнения на равновесие. | 2 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости Катание на коньках\*\*: знакомство с рекомендациями по улучшению качества и скорости катания. характерные ошибки | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.3. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Повороты на лыжах способом переступания Катание на коньках\*\*: Передвижение спиной прямо и по кругу. | 1 | https://урок.рф/ |
| 3.4. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Катание на коньках\*\*: Упражнения на равновесие. | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.5. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона Катание на коньках.\*\* Передвижение с увеличением скорости катания. | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.6 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона Катание на коньках.\*\* Простые элементы фигурного катания. | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 10 |  |

***6 КЛАСС (10ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Чемпионы зимних Олимпийских игр | 0,5 | https://урок.рф/ |
| 1.2. | Олимпиада в Сочи 2014 г. | https://урок.рф/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | https://урок.рф/ |
| 2.2. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | https://урок.рф/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Передвижение одновременным одношажным ходом Катание на коньках \*\* Передвижение на высокой скорости с изменением направления движения | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.2. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий Катание на коньках \*\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на коньках. | 3 | https://урок.рф/ |
| 3.3. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Катание на коньках \*\* Передвижение на высокой скорости с изменением направления движения. Переходы лицо спина или разворот на коньках, простые вращения на коньках. | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов Катание на коньках \*\* Элементы фигурного и хоккейного катания (сходства и различия). | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 10 |  |

***7 КЛАСС (10ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 0,3 | https://www.msdmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm |
| 2.2. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0,2 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором Катание на коньках.\*\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике катания и торможения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\* Поворот упором при спуске с пологого склона Катание на коньках.\*\* Переходы лицо спина или разворот на коньках, простые вращения на коньках. | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона Катание на коньках.\* \*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходам «лицо спина» и развороту на коньках | 1 | https://урок.рф/ |
| 3.5. | Модуль «Зимние виды спорта».  Лыжная подготовка.\* Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Катание на коньках.\*\* Передвижение с выполнением простых вращений на коньках | 2 | https://урок.рф/ |
| 3.6. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции Катание на коньках.\* \*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения простым вращениям | 1 | https://урок.рф/ |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 10 |  |

***8 КЛАСС (10ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 0,2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/ |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 0,3 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 0,5 |  |
| 2.2. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 0,5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом Катание на коньках.\*\*Упражнения простого катания. Виды торможения | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Способы преодоления естественных препятствий на лыжах Катание на коньках.\*\* Техника бега со старта | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Торможение боковым скольжением Катание на коньках.\*\*Техника бега по повороту | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\* Переход с одного лыжного хода на другой Катание на коньках.\*\* Скоростное катание на дистанции 100м-500м | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 10 |  |

***9 КЛАСС (10ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\*. Техническая подготовка в передвижении  на лыжах по учебной дистанции Катание на коньках\*\*. Катание спиной вперед по кругу, переход с одного движения на другое, скольжение на одном коньке, бег по кругу, простые композиции | 8 | https://www.uchportal.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 10 |  |