

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Ставропольского края.

Отдел образования администрации Петровского муниципального округа

МБОУЛ №3

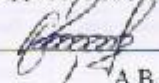
РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЗР


С.А. Маяцкая
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета


А.В. Сторжак
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУЛ №3


Р.И. Луканова
Приказ №166 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 4574011)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

Светлоград, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС раскрывает ООО, часть их реализуется через конкретное предметное содержание.

При создании программ по постепенному развитию современного российского общества в строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные здоровые образы жизни, культурной жизни, я использую ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивных и адаптационных возможностей систем организма, обеспечение важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель связывается и увязывается с методами устойчивых мотивов и применяется обучающимися с заботой о своем здоровье, целостным развитием физических, лечебных и моральных методов, творческих методов использования физической культуры, здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определенный вектор развития условий и благоприятных условий организма, в результате которого осуществляется контроль за их надежностью, надежностью и эффективностью адаптированных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой,

возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В результате данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также методы со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание человеческой личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях обеспечения информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотива развития сознания, содержания программ по физическим культурным структурным модулям, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные элементы включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта, сменные на кроссовую подготовку, спортивные игры. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модуля «Спорт», по его схеме, образуют формирующую организацию 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 преподавать учителю физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессные действия», в котором раскрываются вклады в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, просмотра и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности суставов,

независимости развития; Создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Увеличив расстояние до более быстрого движения и быстрого старта, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки с места способом «согнув ноги».

Метание теннисного мяча с перемещением в вертикальной фиксированной мишени, метание теннисного мяча вдалеке с разными шагами разбега.

Модуль «Зимние виды спорта» заменяет модуль «Кроссовая подготовка».

Бегите на большие расстояния с быстрым стартом в течение длительного времени.

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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и высотой на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разработанных тренировок легкой атлетики и технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки. Правила выполнения испытательных работ по технике 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 сооружениях водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены на рабочем месте с физическими движениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для изучения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Продолжайте с опорами на одной и с постепенным ускорением, спринтерский и плавный равномерный бег рукой на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

Модуль «Зимние виды спорта» заменяет модуль «Кроссовая подготовка»

Бегите на большие расстояния с быстрым стартом в течение длительного времени.

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 применялись приемы при подаче мяча в разных направлениях и по разной траектории, при передаче и броске мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам использования разученных технических приемов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность проводятся в соответствии с правилами с использованием разученных технических приемов при подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками сверху.

Совершенствование техники ранее разработанных тренировок легкой атлетики и технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основной технической подготовки включают в себя машинные навыки и машинные навыки. Возможности измерения организации техники двигательных действий и измерения процедур. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступления» и «прыжкового бега», эстафетного бега. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и соблюдением исключений, прыжок с места в сторону способом «согнув ноги».

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

Модуль «Зимние виды спорта» заменяет модуль «Кроссовая подготовка»

Берегите большую дистанцию при быстром старте в течение длительного времени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, броска в обе руки и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

Совершенствование техники ранее разученных тренировок легкой атлетики и технических приемов в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и изучать фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных плановых занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Возможности учёта людей при составлении плана самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в сторону с места «согнув ноги».

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

Модуль «Зимние виды спорта» заменяет модуль «Кроссовая подготовка»

Берегите большую дистанцию при быстром старте в течение длительного времени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных тренировок легкой атлетики и технических приемов в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 организация, обеспечивающая здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими движениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия культурой физической формы и режима питания. Упражнения для сброса избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта» заменяет модуль «Кроссовая подготовка»

Берегите большую дистанцию при быстром старте в течение длительного времени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжках, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разработанных тренировок легкой атлетики и технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

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 пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с деревянными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с визитами отягощениями (в горку и с горки, на короткие расстояния, эстафеты). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Повернитесь с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких 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. Преодоление полос, включающая в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по высоте и наклону, повороты, бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступлений на полу). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой скорости. Кроссовый бег.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование сильными (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных направлений. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная графическая подготовка.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с высокой скоростью и темпом, с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите 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 партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрешаются на основе учебного материала модуля «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и

прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних 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 перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение 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 нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового образования в обучающемся переходе **личностные результаты:**

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

поддержка символов поддержки Российской Федерации во время проведения выборов в нижней части списка, уважение традиций и продолжение современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наущников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

обеспечивать организацию и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных исследований для определения их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве мер профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и физического здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, научиться профилактическим мероприятиям по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных ситуаций и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносных действий и походов, приносящих 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и пожеланий;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умы руководят ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся строятся универсальные познавательные процессы, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные процессы действия.

В обучающихся используются следующие **универсальные познавательные процессы**:

проводят соревнования по олимпийским играм древности и современным олимпийским играм, выявляют их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, мотивы которого, например, ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохранение личности, сохранение возможностей сохранения вредных привычек;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режимов и изменениями работоспособности;

поддерживать связь низких уровней прав человека с осанкой в состоянии здоровья и выявлять причину существования, изучать индивидуальную форму и разрабатывать комплексы упражнений по смягчению и коррекции выявляемых факторов;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между последствиями высокого качества и последствиями травм и ушибов во время самостоятельных занятий культурой и спортом;

Следите за причинно-следственной связью между площадками с подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

В обучающихся входят следующие **универсальные коммуникативные процессы**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения обучающих упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

описывать и анализировать технику разучиваемого движения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложную игру;

и планировать по скорости решения задач обучения, оценивать эффективность метода обучения, метода сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать варианты их ограничения;

Изучайте и коллективно обсуждайте технику «иллюстративного образца», разучивая рисунок, рассматривая и моделируя анализ ошибок, реализуя возможности их проявления, анализируя их ограничения.

Для обучающихся используются следующие **универсальные регулятивные процессы**:

руководство и реализация основных комплексов физических упражнений с различной функциональностью, включая внешние воздействия состояния организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и проведения исследований;

самостоятельно разрабатывать сложно-координационные упражнения;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких 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 методы и приемы оказания помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по уменьшению и предотвращению ее размеров, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с места методом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием 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 окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девизов, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерять физические показатели, определять их соответствие возрастным нормам и выбирать подход к их направленному развитию;

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

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

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и провести из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для улучшения работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

Вы выполняете беговые упражнения с максимальным ускорением, используете их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

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

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять суть «техники физических упражнений», руководить технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения их техники;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитывать их в недельном и месячном циклах учебного года;

выполнять беговые упражнения с преодолением приемов «наступления» и «прыжкового бега», применять их в беге по незнакомой местности;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применять и использовать технические действия в других играх:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сеть, использование отработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать включение «всестороннее и фундаментальное развитие», выявлять критерии и приводить причины, сохранение связей с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять спортивные тренировки, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических показателей;

наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применять и использовать технические действия в других играх:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в ногу двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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).

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

соблюдать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

объяснение заключения «Профессионально-прикладной визуальной культуры».

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, предполагает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЕШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЕШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		РЕШ
2.2	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	10	1		РЕШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	1		РЕШ

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15	1		РЕШ
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЕШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЕШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		РЕШ
2.2	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	10	1		РЕШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	1		РЕШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	15	1		РЕШ

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЕШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		РЕШ
2.2	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	10	1		РЕШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	1		РЕШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	15	1		РЕШ

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЕШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		РЕШ
2.2	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	10	1		РЕШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	1		РЕШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	15	1		РЕШ

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЕШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЕШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			РЕШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		РЕШ
2.2	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	10	1		РЕШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	1		РЕШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	15	1		РЕШ

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

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	1				РЕШ
2	Спринтерский бег 30 - 60 м	1				
3	Спринтерский бег. Бег 30 м	1				
4	Спринтерский бег. Бег 60 м	1				
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				РЕШ
6	Челночный бег 3х10 м	1				
7	Челночный бег 3х10 м	1				
8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				РЕШ
9	Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	1				
10	Прыжок в длину с места. Техника приземления	1				
11	Бег с высокого старта: мальчики 400 м, девочки 200 м	1				
12	Гладкий равномерный бег 10 минут в чередовании с ходьбой	1				

13	Гладкий равномерный бег 15 минут в чередовании с ходьбой	1				
14	Бег с высокого старта: мальчики 500 м, девочки 300 м	1				
15	Бег с высокого старта 800 м	1				
16	Бег с высокого старта 1000 м	1				
17	ТБ на уроках игры «Волейбол». Стойки и техника передвижения игрока	1				
18	Передвижения игрока. Прием мяча сверху	1				
19	Приём и передача мяча сверху	1				
20	Приём и передача мяча сверху	1				
21	Передвижения игрока. Прием мяча снизу.	1				
22	Приём и передача мяча снизу	1				
23	Приём и передача мяча снизу	1				
24	Олимпийские игры древности	1				РЕШ
25	Передача мяча сверху и прием снизу в тройках	1	1			
26	Передача мяча сверху и прием снизу в тройках	1				
27	Передача мяча сверху и прием снизу через сетку	1				
28	Передача мяча сверху и прием снизу через сетку	1				
29	Прямая нижняя подача мяча	1				
30	Прямая нижняя подача мяча	1				

31	Технические действия с мячом	1				
32	Технические действия с мячом	1				
33	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				РЕШ
34	ТБ на уроках игры «Баскетбол». Стойки, передвижения игрока без мяча, с мячом	1				
35	Ведение мяча на месте и в движении	1				
36	Ведение мяча на месте и в движении	1				
37	Ведение мяча с передачей	1	1			
38	Ведение мяча с передачей	1				
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				gto.ru
42	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				gto.ru
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1				gto.ru

	лежа на спине					
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				gto.ru
45	Ведение мяча с передачей.	1				
46	Сочетание приемов: ведения мяча и броска	1				
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
48	Сочетание приемов: передача и бросок	1				
49	Остановка двумя шагами. Учебная игра	1				
50	Остановка двумя шагами. Учебная игра	1				
51	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
53	Режим дня	1				РЕШ
54	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				РЕШ
55	Упражнения утренней зарядки	1				РЕШ
56	Бег с высокого страта 10-15 минут в чередовании с ходьбой	1				
57	Бег 1200 м в чередовании с ходьбой.	1				
58	Бег с высокого старта: мальчики 500 м,	1				

	девочки 300 м					
59	Бег с высокого старта 800 м	1				
60	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1			
61	Бег на короткие дистанции 60 м	1				
62	Челночный бег 3х10 м	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				gto.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	1			gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1				gto.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				gto.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				РЕШ
2	Спринтерский бег 30 - 60 м	1				
3	Спринтерский бег. Бег 30 м	1				
4	Физическая подготовка человека	1				РЕШ
5	Спринтерский бег. Бег 60 м	1				
6	Челночный бег 3х10 м	1				
7	Челночный бег 3х10 м	1				
8	Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	1				
9	Прыжок в длину с места. Техника приземления	1				
10	Бег с высокого старта: мальчики 400 м, девочки 200 м	1				
11	Гладкий равномерный бег 10 минут в чередовании с ходьбой	1				
12	Гладкий равномерный бег 15 минут в чередовании с ходьбой	1				
13	Бег с высокого старта: мальчики 500 м , девочки 300 м	1				
14	Бег с высокого старта 800 м	1				
15	Бег с высокого старта 1000 м	1				

16	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				РЕШ
17	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				РЕШ
18	Техника безопасности на уроках игры "Волейбол". Прием и передача мяча двумя руками сверху	1				
19	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1				
20	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1				
21	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1				
22	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
23	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
24	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
25	Прямая нижняя подача мяча через сетку	1				
26	Прямая нижняя подача мяча через сетку	1				
27	Игровая деятельность с	1				

	использованием технических приёмов в подаче мяча					
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
29	Прием и передача мяча сверху и снизу, двумя руками	1	1			
30	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
33	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				РЕШ
34	ТБ. Стойки, передвижения игрока без мяча, с мячом	1				
35	Ведение мяча на месте, в движении.	1				
36	Упражнения в ведении мяча	1				
37	Упражнения в ведении мяча	1				
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				gto.ru

	разгибание рук в упоре лежа на полу.					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				gto.ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
44	Ведение мяча с передачей.	1				
45	Сочетание приемов: ведения мяча и броска	1				
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
47	Сочетание приемов: передача и бросок	1				
48	Сочетание приемов: передача и бросок	1				
49	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
51	Остановка двумя шагами. Учебная	1	1			

	игра					
52	Остановка двумя шагами. Учебная игра	1				
53	Основные показатели физической нагрузки	1				РЕШ
54	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				РЕШ
55	Равномерный бег 10 минут в чередовании с ходьбой	1				
56	Бег 500 м (мальчики), 300 м (девочки).	1				
57	Бег с высокого старта 800 м	1				
58	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				РЕШ
59	Бег с высокого старта 1000 м	1	1			
60	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				gto.ru
61	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1				gto.ru
62	Спринтерский бег 30 м	1	1			
63	Спринтерский бег 60 м	1				
64	Челночный бег 3х10 м	1				
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				gto.ru

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				РЕШ
2	Истоки развития олимпизма в России	1				РЕШ
3	Планирование занятий технической подготовкой	1				РЕШ
4	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1				
5	Спринтерский бег 30 м	1				
6	Спринтерский бег 60 м	1				
7	Челночный бег 3х10 м	1				
8	Челночный бег 3х10 м	1				
9	Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	1				
10	Прыжок в длину с места. Техника приземления	1				
11	Равномерный бег до 15 минут в чередовании с ходьбой	1				
12	Равномерный бег до 10 минут	1				
13	Бег с высокого старта мальчики 400 м, девочки 200 м	1				
14	Бег с высокого старта мальчики 500 м,	1				

	девочки 300 м					
15	Бег с высокого старта 800 м	1				
16	Бег с высокого старта 1000 м	1				
17	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				РЕШ
18	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
19	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
20	Передача мяча снизу. Прием мяча.	1				
21	Передача мяча снизу. Прием мяча	1				
22	Нижняя прямая подача с середины площадки	1				
23	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1				
24	Верхняя прямая подача мяча в парах	1				
25	Верхняя прямая подача мяча по зонам	1				
26	Нижняя прямая подача. Прием с подачи	1				
27	Верхняя прямая подача. Прием с подачи	1	1			
28	Прием мяча, отраженного сеткой.	1				
29	Прием мяча, отраженного сеткой.	1				
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
33	Ловля мяча после отскока от пола	1				
34	Ловля мяча после отскока от пола	1				
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
39	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				gto.ru
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				gto.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				gto.ru

	гимнастической скамье					
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
43	Ведение мяча с разной высотой отскока на месте, в движении.	1				
44	Ведение мяча с разной интенсивностью и изменением направления движения	1				
45	Штрафной бросок. Планирование занятий технической подготовкой	1				
46	Штрафной бросок	1				
47	Передача мяча с активным сопротивлением соперника. Тактическая подготовка	1				
48	Передача мяча с активным сопротивлением соперника	1	1			
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
52	Игровая деятельность с	1				

	использованием разученных технических приёмов					
53	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				РЕШ
54	Равномерный бег до 15 минут	1				
55	Бег мальчики 500 м, девочки 300 м	1				
56	Бег с высокого старта 800 м	1				
57	Бег с высокого старта 1000 м	1	1			
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				gto.ru
59	Спринтерский бег 30 м	1				
60	Спринтерский бег 60 м	1	1			
61	Челночный бег 3х10 м	1				
62	Упражнения для коррекции телосложения	1				РЕШ
63	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				РЕШ
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1				gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1				gto.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				РЕШ
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				РЕШ
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				РЕШ
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				РЕШ
5	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1				
6	Бег на короткие дистанции 30 м	1				
7	Бег на короткие дистанции 60 м	1				
8	Челночный бег 3х10 м	1				
9	Прыжок в длину с места.	1				
10	Прыжок в длину с места	1				
11	Равномерный бег до 10 минут.	1				
12	Равномерный бег до 15 минут	1				
13	Бег с высокого старта мальчики 500 м, девочки 300 м	1				
14	Бег на средние дистанции 800 м	1				
15	Бег на средние дистанции 1000 м	1				

16	Бег на длинные дистанции 2000 м	1				
17	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				РЕШ
18	Передача мяча сверху. Прием мяча	1				
19	Передача мяча снизу. Прием мяча	1				
20	Передача мяча снизу-снизу. Прием мяча	1				
21	Нижняя прямая подача с середины площадки	1				
22	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1				
23	Верхняя прямая подача мяча в парах	1				
24	Верхняя прямая подача мяча по зонам	1				
25	Нижняя прямая подача. Прием с подачи	1				
26	Верхняя прямая подача. Прием с подачи	1				
27	Комбинации из освоенных элементов	1	1			
28	Прием мяча, отраженного сеткой.	1				
29	Нападающий удар в парах	1				
30	Нападающий удар через сетку	1				
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
32	Игровая деятельность с использованием разученных	1				

	технических приёмов					
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
36	Передача мяча одной рукой снизу	1				
37	Передача мяча одной рукой снизу	1				
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				gto.ru
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				gto.ru
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в	1				

	прыжке					
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
47	Тактические действия в защите	1	1			
48	Тактические действия в защите	1				
49	Тактические действия в нападении	1				
50	Тактические действия в нападении	1				
51	Тактические действия в защите	1				
52	Тактические действия в нападении	1				
53	Упражнения для профилактики утомления	1				РЕШ
54	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				РЕШ
55	Бег мальчики 500 м, девочки 300 м	1				
56	Бег с высокого старта 800 м	1				
57	Бег с высокого старта 1000 м	1	1			
58	Бег с высокого старта 2000 м	1				
59	Коррекция избыточной массы тела	1				
60	Бег на короткие дистанции 30 м	1				
61	Бег на короткие дистанции 60 м	1	1			
62	Прыжок в длину с места	1				
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1				gto.ru

	спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
64	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м	1				gto.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				gto.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				РЕШ
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				РЕШ
3	Бег на короткие дистанции 30 м	1				
4	Бег на короткие дистанции 60 м	1				
5	Бег на короткие дистанции 100 м	1				
6	Эстафета по 4х100 м	1				
7	Челночный бег 3х10 м.	1				
8	Прыжок в длину с места	1				
9	Бег 500 м (мальчики), 300 м (девочки).	1				
10	Восстановительный массаж	1				РЕШ
11	Равномерный бег до 15 минут	1				
12	Бег 800 м	1				
13	Бег 1000 м	1				
14	Бег 1500 м	1				
15	Бег 2000 м	1				
16	Бег 3000 м	1				
17	Банные процедуры	1				РЕШ
18	Нижняя прямая подача. Прием мяча	1				
19	Верхняя прямая подача. Прием мяча	1				

20	Нижняя (верхняя) прямая подача. Прием мяча	1				
21	Подачи на точность по зонам площадки.	1				
22	Нападающий удар через сетку.	1				
23	Нападающий удар через сетку	1				
24	Прием мяча, отраженного сеткой.	1				
25	Прием мяча, отраженного сеткой.	1				
26	Нападающий удар. Учебная игра.	1				
27	Игра в нападение через зону	1				
28	Блокирование одиночное зонное с места	1				
29	Блокирование одиночное зонное с места	1				
30	Передача мяча сверху-снизу. Прием мяча	1	1			
31	Тактика нападающих ударов.	1				
32	Тактика приемов подач	1				
33	Передача мяча, ведение	1				
34	Передача мяча, ведение	1				
35	Приемы и броски мяча на месте, в движении	1				
36	Приемы и броски мяча на месте, в движении	1				
37	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
38	Приемы и броски мяча после ведения	1				
39	Правила и техника выполнения	1				gto.ru

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				gto.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
43	Блокировка	1				
44	Блокировка	1				
45	Остановки и удары по мячу с места, в движении	1				
46	Остановки и удары по мячу с места, в движении	1				
47	Приемы и броски мяча после ведения	1	1			
48	Тактические действия игроков в защите	1				
49	Тактические действия в защите	1				
50	Тактические действия в защите	1				
51	Тактические действия в нападении	1				
52	Тактические действия в нападении	1				

53	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				РЕШ
54	Измерение функциональных резервов организма	1				РЕШ
55	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				РЕШ
56	Бег мальчики 500 м, девочки 300 м	1				
57	Бег с высокого старта 800 м	1				
58	Бег с высокого страта 1000 м	1	1			
59	Бег с высокого старта 2000 м	1				
60	Бег на короткие дистанции 60 м	1	1			
61	Бег на короткие дистанции 100 м	1				
62	Челночный бег 3х10 м.	1				
63	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				gto.ru
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				gto.ru

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				gto.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, И.П. Клусов и др.; под редакцией Г.П. Мейксона, М. Просвещение, 1998, Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений

2. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит, М.: Физкультура и спорт, 1981, Индивидуальные упражнения баскетболистов

3. А.Я. Гомельский; под ред. А.В. Комарова, М.: Физкультура и спорт, 1966

4. В.С. Родиченко и др., Изд. 7-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003, Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России

5. Селезнев А.И., Селезнев В.А., Учебное пособие – Ставрополь, 2000, Подарите детям радость

6. Е.В. Советова, Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006, Оздоровительные технологии в школе

7. В.И. Ковалько, М.: ВАКО, 2005, Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы

8. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5–9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /. – М.: Просвещение, 2018.

9. Уроки физической культуры 5–7, 8–9 классы: методические рекомендации /. – М.: Просвещение, 2018.

10. Учебники «Физическая культура». 5, 6 классы: /. – М.: Просвещение, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://www.infosport.ru>

- <http://www.elibrary.ru/>

- РЭШ

- <http://www.> (официальный сайт Минобразования России);

-<http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);

- <http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение»).

