МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Дальнереченского городского округа

МБОУ "ЛИЦЕЙ"

РАССМОТРЕНО

назаседании кафедры

 Воронова Т.Н.

Протокол №№1

от "25" августа2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Мазанко Н.Н Протокол №№1

от "26" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Лицей"

 Олейникова В.Е.

Приказ №№ 88-А

от "31" августа2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 6-9 классов образовательных организаций)

Составитель: Воронова Татьяна Николаевна

Учитель физической культуры

Дальнереченск

2022г

НОРМАТИВНО ПРАВОВАЯ БАЗА

˗ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона от 3 августа 2018 года N 337-ФЗ);

˗ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 в действующей редакции;

˗ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО с ОВЗ), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 в действующей редакции;

˗ Примерная программа учебного предмета физическая культура;

˗ Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;

˗ Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;

˗ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28;

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

˗ Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;

- Основная образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 408 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 120 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 6 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. 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.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* 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.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. 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.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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

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;

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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 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);

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

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;

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

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

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

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

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

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

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

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);

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;

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

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

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

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

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

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

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);

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);

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;

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Вопросы воспитания** |
|  | **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |  |
| 1.1. | **Возрождение Олимпийских игр** |  | сентябрь |  |
| 1.2. | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** |  |  |  |
| 1.3. | **История первых Олимпийских игр современности** |  |  | - Знатьисторию первых Олимпийских игр современности |
|  | Итого по разделу | 3(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |
| 2.1. | **Составление дневника физической культуры** |  |  |  |
| 2.2. | **Физическая подготовка человека** |  |  |  |
| 2.3. | **Правила развития физических качеств** |  |  |  |
| 2.4. | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой** |  |  |  |
| 2.5. | **Правила измерения показателей физической подготовленности** |  |  |  |
| 2.6. | **Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** |  |  |  |
| 2.7. | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах** |  |  |  |
|  | Итого по разделу | 5(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** |  |  |  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения зрения** |  |  |  |
| 3.3. | **Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня** |  |  |  |
| 3.4. | Подраздел**«Спортивно-оздоровительная деятельность»** |  |  |  |
|  | *Модуль «Гимнастика»* |  | декабрьянварь | - Знать гигиенические основы организациисамостоятельных занятий физическимиупражнениями, обеспечение ихобщеукрепляющей и оздоровительнойнаправленности, предупреждение травматизма иоказание первой доврачебной помощи притравмах и ушибах;- знать значение гимнастических упражнений длясохранения правильной осанки, развитиесиловых способностей и гибкости;- осознавать значение страховки и выполнятьстраховку во время занятий;- знать методические основы выполнениягимнастических упражнений;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.5. | **Акробатическая комбинация** | 1 |  |  |
| 3.6. | **Опорные прыжки** | 1 |  |  |
| 3.7. | **Упражнения на низком гимнастическом бревне** | 1 |  |  |
| 3.8. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне** | 1 |  |  |
| 3.9. | **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине** |  |  |  |
| 3.10. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой** | 1 |  |  |
| 3.11. | **гимнастической перекладине** | 1 |  |  |
| 3.12. | **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения** | 1 |  |  |
| 3.13. | **Лазание по канату в три приёма** | 1 |  |  |
| 3.14. | **Упражнения ритмической гимнастики** | 1 |  |  |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика»* |  | (сентябрьоктябрь)(апрельмай) | - Формировать понимание влияния возрастныхособенностей организма и его двигательнойфункции на физическое развитие и физическуюподготовленность;- уметь анализировать техники физическихупражнений, их освоение и выполнение попоказу;- владеть навыками выполнения жизненноважных двигательных умений (ходьба, бег,прыжки) различными способами, в различныхизменяющихся внешних условиях;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
|  | **Беговые упражнения** | 2 |  |  |
| 3.15. | **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега** | 4 |  |  |
| 3.16. | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 4 |  |  |
| 3.17. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнувшись»** | 2 |  |  |
| 3.18. | **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)** | 2 |  |  |
| 3.19. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений** | 2 |  |  |
| 3.20. | **Метание малого мяча на дальность** | 2 |  |  |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* |  | Январьфевраль | - Владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.21. | **Передвижение одновременным одношажным ходом** | 4 |  |  |
| 3.22. | **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** | 2 |  |  |
| 3.23. | **Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона** | 2 |  |  |
| 3.24. | **Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов** | 2 |  |  |
|  | *Модуль «Спортивные игры»* |  |  | - Знать терминологии игр и достиженияроссийских спортсменов в различных игровыхвидах спорта;- знать правила и организацию проведениясоревнований;- владеть знаниями техники безопасности припроведении занятий и соревнований;- уметь выполнять общеподготовительные иподводящие упражнения, двигательные действияв разнообразных игровых и соревновательныхситуациях;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО) |
|  | Баскетбол |  | Октябрьноябрь |  |
| 3.25. | **Технические действия баскетболиста без мяча** | 6 |  |  |
| 3.26. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча** | 4 |  |  |
| 3.27. | **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 |  |  |
| 3.28. | **Ведение баскетбольного мяча** | 2 |  |  |
| 3.29. | **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 |  |  |
|  | Волейбол |  | Мартапрель |  |
| 3.30. | **Игровые действия в волейболе** | 6 |  |  |
| 3.31. | **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 |  |  |
| 3.32. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 2 |  |  |
| 3.33. | **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 2 |  |  |
| 3.34. | **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 3 |  |  |
|  | Итого по разделу | 68 |  |  |
|  | *Модуль «Спорт»* |  |  |  |
| 4.1 | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 10(в течение уроков) |  |  |
|  | Итого по модулю |  |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Вопросы воспитания** |
|  | **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  | сентябрь |  |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** |  |  | - Знатьзарождение олимпийского движения |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современной России** |  |  |  |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** |  |  | - Знать выдающихся олимпийских чемпионов |
| 1.4 | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** |  |  | Воспитывать качества личности в процессе занятий физической культурой и спортом |
|  | Итого по разделу | 3(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** |  |  |  |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка** |  |  |  |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** |  |  |  |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** |  |  |  |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** |  |  |  |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** |  |  |  |
| 2.7. | **Составление плана занятий по технической подготовке** |  |  |  |
| 2.8 | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** |  |  |  |
| 2.9 | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** |  |  |  |
|  | Итого по разделу | 5(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** |  |  |  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** |  |  |  |
| 3.3. | Подраздел**«Спортивно-оздоровительная деятельность»** |  |  |  |
|  | *Модуль «Гимнастика»* |  | декабрьянварь | - Знать гигиенические основы организациисамостоятельных занятий физическимиупражнениями, обеспечение ихобщеукрепляющей и оздоровительнойнаправленности, предупреждение травматизма иоказание первой доврачебной помощи притравмах и ушибах;- знать значение гимнастических упражнений длясохранения правильной осанки, развитиесиловых способностей и гибкости;- осознавать значение страховки и выполнятьстраховку во время занятий;- знать методические основы выполнениягимнастических упражнений;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.4 | **Акробатическая комбинация** | 1 |  |  |
| 3.5 | **Акробатические пирамиды** | 1 |  |  |
| 3.6 | **Стойка на голове с опорой на руки** | 1 |  |  |
| 3.7 | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 |  |  |
| 3.9. | **Лазанье по канату в два приёма** | 1 |  |  |
| 3.10. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | 1 |  |  |
| 3.11. | **Упражнения степ-аэробики** | 1 |  |  |
| 3.12. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** | 1 |  |  |
| 3.13. | **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 |  |  |
| 3.14. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции** | 1 |  |  |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика»* |  | (сентябрьоктябрь)(апрельмай) | - Формировать понимание влияния возрастныхособенностей организма и его двигательнойфункции на физическое развитие и физическуюподготовленность;- уметь анализировать техники физическихупражнений, их освоение и выполнение попоказу;- владеть навыками выполнения жизненноважных двигательных умений (ходьба, бег,прыжки) различными способами, в различныхизменяющихся внешних условиях;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.15. | **Бег с преодолением препятствий** | 2 |  |  |
| 3.16. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»** | 4 |  |  |
| 3.17. | **Эстафетный бег** | 4 |  |  |
| 3.18. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 2 |  |  |
| 3.19. | **Метание малого мяча в катящуюся мишень** | 2 |  |  |
| 3.20. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 2 |  |  |
| 3.21. | **Метание малого мяча на дальность** | 2 |  |  |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* |  | Январьфевраль | - Владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.22. | **Передвижение одновременным одношажным ходом** | 4 |  |  |
| 3.23. | **Торможение на лыжах способом «упор»** | 2 |  |  |
| 3.24. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором** | 2 |  |  |
| 3.25. | **Поворот упором при спуске с пологого склона** | 2 |  |  |
|  | *Модуль «Спортивные игры»* |  |  | - Знать терминологии игр и достиженияроссийских спортсменов в различных игровыхвидах спорта;- знать правила и организацию проведениясоревнований;- владеть знаниями техники безопасности припроведении занятий и соревнований;- уметь выполнять общеподготовительные иподводящие упражнения, двигательные действияв разнообразных игровых и соревновательныхситуациях;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО) |
|  | Баскетбол |  | Октябрьноябрь |  |
| 3.26. | **Ловля мяча после отскока от пола** | 6 |  |  |
| 3.27. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 4 |  |  |
| 3.28. | **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 |  |  |
| 3.29. | **Ведение баскетбольного мяча** | 2 |  |  |
| 3.30. | **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 2 |  |  |
|  | Волейбол |  | Мартапрель |  |
| 3.31. | **Игровые действия в волейболе** | 8 |  |  |
| 3.32. | **Верхняя прямая подача мяча** | 4 |  |  |
| 3.33. | **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 2 |  |  |
| 3.34. | **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 2 |  |  |
|  | Итого по разделу | 68 |  |  |
|  | *Модуль «Спорт»* |  |  |  |
| 4.1 | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 10(в течение уроков) |  |  |
|  | Итого по модулю |  |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Вопросы воспитания** |
|  | **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |  |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** |  | сентябрь |  |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** |  |  | -Воспитывать всестороннее и гармоничное физическое развитие |
| 1.3. | **Адаптивная физическая культура** |  |  | - Знать адаптивную физическую культуру |
|  | Итого по разделу | 3(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** |  |  |  |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** |  |  |  |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** |  |  |  |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** |  |  |  |
|  | Итого по разделу | 5(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | Подраздел **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** |  |  |  |
| 3.1. | **Профилактика умственного перенапряжения** |  |  |  |
|  | Подраздел**«Спортивно-оздоровительная деятельность»** |  |  |  |
|  | *Модуль «Гимнастика»* |  | декабрьянварь | - Знать гигиенические основы организациисамостоятельных занятий физическимиупражнениями, обеспечение ихобщеукрепляющей и оздоровительнойнаправленности, предупреждение травматизма иоказание первой доврачебной помощи притравмах и ушибах;- знать значение гимнастических упражнений длясохранения правильной осанки, развитиесиловых способностей и гибкости;- осознавать значение страховки и выполнятьстраховку во время занятий;- знать методические основы выполнениягимнастических упражнений;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.2. | **Гимнастическая комбинация** | 1 |  |  |
| 3.3. | **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | 2 |  |  |
| 3.4. | **Лазанье по канату в два приёма** | 1 |  |  |
| 3.5. | **Опорный прыжок через гимнастического козла** | 2 |  |  |
| 3.6. | **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 |  |  |
| 3.7. | **Гимнастическая комбинация на перекладине** | 1 |  |  |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика»* |  | сентябрьоктябрь)(апрельмай) | - Формировать понимание влияния возрастныхособенностей организма и его двигательнойфункции на физическое развитие и физическуюподготовленность;- уметь анализировать техники физическихупражнений, их освоение и выполнение попоказу;- владеть навыками выполнения жизненноважных двигательных умений (ходьба, бег,прыжки) различными способами, в различныхизменяющихся внешних условиях;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.8. | **Кроссовый бег** | 4 |  |  |
| 3.9 | **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 4 |  |  |
| 3.10. | **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 4 |  |  |
| 3.11. | **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 1 |  |  |
| 3.12. | **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах** | 2 |  |  |
| 3.13. | **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах** | 2 |  |  |
| 3.14. | **Метание малого мяча на дальность** | 1 |  |  |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* |  | Январьфевраль | - Владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.15. | **Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом** | 5 |  |  |
| 3.16 | **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | 2 |  |  |
| 3.17. | **Торможение боковым скольжением** | 1 |  |  |
| 3.18. | **Переход с одного лыжного хода на другой** | 1 |  |  |
| 3.19. | **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | 1 |  |  |
|  | *Модуль «Спортивные игры»* |  |  | - Знать терминологии игр и достиженияроссийских спортсменов в различных игровыхвидах спорта;- знать правила и организацию проведениясоревнований;- владеть знаниями техники безопасности припроведении занятий и соревнований;- уметь выполнять общеподготовительные иподводящие упражнения, двигательные действияв разнообразных игровых и соревновательныхситуациях;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО) |
|  | Баскетбол |  | Октябрьноябрь |  |
| 3.20. | **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 4 |  |  |
| 3.21 | **Повороты с мячом на месте** | 2 |  |  |
| 3.22. | **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 6 |  |  |
| 3.23. | **Бросок мяча в корзину двумя руками, одной в прыжке** | 4 |  |  |
|  | Волейбол |  | Мартапрель |  |
| 3.24. | **Прямой нападающий удар** | 3 |  |  |
| 3.25. | **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 |  |  |
| 3.26. | **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 4 |  |  |
| 3.27. | **Тактические действия в игре волейбол** | 4 |  |  |
| 3.28. | **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 3 |  |  |
|  | Итого по разделу | 68 |  |  |
|  | *Модуль «Спорт»* |  |  |  |
| 4.1 | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |  |  |
|  | Итого по модулю | 10(в течение уроков) |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Вопросы воспитания** |
|  | **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  | сентябрь |  |
| 1.1. | **Здоровье и здоровый образ жизни** |  |  | - Знать что такое здоровье и здоровый образ жизни |
| 1.2. | **Пешие туристские подходы** |  |  |  |
| 1.3. | **Профессионально-прикладная физическая культура** |  |  |  |
| 1.4. |  |  |  |  |
|  | Итого по разделу | 3(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |
| 2.1. | **Восстановительный массаж** |  |  |  |
| 2.2. | **Банные процедуры** |  |  |  |
| 2.3. | **Измерение функциональных резервов организма** |  |  |  |
| 2.4. | **Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями** |  |  |  |
|  | Итого по разделу | 5(в течение уроков) |  |  |
|  | **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | Подраздел **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** |  |  |  |
| 3.1. | **Занятия физической культурой и режим питания** |  |  | -Применять на практике занятия физической культурой и режим питания |
| 3.2. | **Упражнения для снижения избыточной массы тела** |  |  |  |
| 3.3. | **Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности** |  |  |  |
|  | Подраздел**«Спортивно-оздоровительная деятельность»** |  |  |  |
|  | *Модуль «Гимнастика»* |  | декабрьянварь | - Знать гигиенические основы организациисамостоятельных занятий физическимиупражнениями, обеспечение ихобщеукрепляющей и оздоровительнойнаправленности, предупреждение травматизма иоказание первой доврачебной помощи притравмах и ушибах;- знать значение гимнастических упражнений длясохранения правильной осанки, развитиесиловых способностей и гибкости;- осознавать значение страховки и выполнятьстраховку во время занятий;- знать методические основы выполнениягимнастических упражнений;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.4. | **Длинный кувырок с разбега** | 1 |  |  |
| 3.5. | **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь** | 1 |  |  |
| 3.6. | **Акробатическая комбинация** | 1 |  |  |
| 3.7. | **Размахивания в висе на высокой перекладине** | 1 |  |  |
| 3.8. | **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 |  |  |
| 3.9. | **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины** | 1 |  |  |
| 3.10. | **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине** | 1 |  |  |
| 3.11. | **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне** | 1 |  |  |
| 3.12 | **Упражнения черлидинга** | 1 |  |  |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика»* |  | (сентябрьоктябрь)(апрельмай) | - Формировать понимание влияния возрастныхособенностей организма и его двигательнойфункции на физическое развитие и физическуюподготовленность;- уметь анализировать техники физическихупражнений, их освоение и выполнение попоказу;- владеть навыками выполнения жизненноважных двигательных умений (ходьба, бег,прыжки) различными способами, в различныхизменяющихся внешних условиях;- знать достижения российских спортсменов вразличных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.13. | **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях** | 10 |  |  |
| 3.14. | **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность** | 5 |  |  |
| 3.15 | **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 |  |  |
| 3.16. | **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись*»*** | 1 |  |  |
| 3.17. | Кроссовая подготовка  |  |  |  |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* |  | Январьфевраль | - Владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО). |
| 3.18. | **Техническая подготовка в передвижениина лыжах по учебной дистанции** | 10 |  |  |
|  | *Модуль «Спортивные игры»* |  |  | - Знать терминологии игр и достиженияроссийских спортсменов в различных игровыхвидах спорта;- знать правила и организацию проведениясоревнований;- владеть знаниями техники безопасности припроведении занятий и соревнований;- уметь выполнять общеподготовительные иподводящие упражнения, двигательные действияв разнообразных игровых и соревновательныхситуациях;- владеть техникой выполнения тестовыхиспытаний Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне» (ГТО) |
|  | Баскетбол |  | Октябрьноябрь |  |
| 3.19. | **Техническая подготовка в баскетболе** | 16 |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |
| 3.20. | **Техническая подготовка в волейболе** | 16 |  |  |
|  | Итого по разделу | 68 |  |  |
|  | *Модуль «Спорт»* |  |  |  |
| 4.1 | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |  |  |
|  | Итого по модулю | 10(в течение уроков) |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Лях В.И. (5-9), "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методическая помощь к УМК Физическая культура. Лях В.И. (5-9)
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.5-9 классы
Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

https://www.uchportal.ru/load/100 Учительский портал. Методические
разработки по физической культуре
https://easyen.ru/load/fizicheskaja\_kultura/fizkultura/144 Современный
учительский портал. Разработки уроков физической культуры
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической
культуре
https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической
культуры
https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ Видеоуроки по
физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры
https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie
Базовые виды сорта
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta Виды
современного спорта
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf Гимнастика и методика преподавания.
Дидактические материалы
https://clck.ru/LbZS9 Электронные учебники по физической культуре
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы
"Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и
выносливости"
https://fizcultura.ucoz.ru/ ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической
культуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ
Гимнастика:
Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое низкое, козел гимнастический, канат для лазанья, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, маты гимнастические, мяч малый, большой фит бол, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, гантели.
Легкая атлетика:
Рулетка измерительная, барьеры высота до 40 см, сектор для прыжков в высоту, мячи, гранаты
Спортивные игры:
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.
Лыжная подготовка:

Комплекты лыж
Средства доврачебной помощи
Пришкольный стадион (площадка волейбольная)