

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"

МБОУ "Гимназия №2"

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
Заведующий
кафедрой

_____ (Е.Н. Распопова)
Протокол №4
от "30" 05 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

_____ (И.В. Савина)
Протокол №4
от 31" 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ (Л.М. Быкова)
Приказ № 96/7
от "31" 05. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1309058)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Основина Юлия Сергеевна
учитель физической культуры

г.Бийск 2022

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 для 5 класса 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 физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и 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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа рассчитана на 68 часов и реализуется в течение 34 учебных недель (2 часа в неделю).

Примерная рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В целях усвоения учебного курса в полном объёме при переходе на 2 часа в неделю, все уроки уплотняются, согласно пропорциональности и важности материала. Количество уплотнения каждого раздела указано в таблице тематического планирования.

Уплотненные темы будут реализовываться во внеурочной деятельности в рамках работы Спортивного клуба "Импульс"

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

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

Содержание тем учебного курса

Наименование разделов, тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	2 (3)	https://resh.edu.ru
Способы самостоятельной деятельности	3 (5)	https://resh.edu.ru
Физическое совершенствование:	48 (64)	https://resh.edu.ru
Модуль «Лёгкая атлетика»	12 (14)	
Модуль «Гимнастика»	4 (8)	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	8 (10)	
Модуль «Зимние виды спорта»	12 (14)	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	8 (10)	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»	4 (8)	
Модуль «Спорт»	15 (30)	https://resh.edu.ru
Всего часов	68 (102)	

В связи с годовым учебно-календарным графиком объединены уроки № 33,34 – сокращение количества часов, будут поведены 13.01.2023, уроки № 35,36- сокращение количества часов, будут проведены 19.01.2023, уроки № 39, 40- сокращение количества часов, будут проведены 27.01.2023, уроки № 42,43- сокращение количества часов, будут проведены 03.02.2023.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	0	0,5		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека;;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	0	0,5		характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0,5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	0	0,5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5	0	0,5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и; «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	0	0,5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0,5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0	0,5		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого; предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,5	0	0,5		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют; состояние организма по определённой формуле;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	0	0,5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0,5	0	0,5		составляют дневник физической культуры;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0,25		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; роль и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе; жизни современного человека.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,25	0	0,5		отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0,5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0,5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	0,5		разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,25	0	0,25		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0,25	0	0,25		жонглировании малым (теннисным) мячом.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0,5	0	0,5		обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0,5	0	0,5		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно».;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	0,5	0	0,5		определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0,5	0	0,5		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0,5	0	0,5		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом; передвижение приставным шагом;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0,5	0	0,5		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых; способностей;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и; имитационных упражнений;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Итоговый контроль;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;;	Самоконтроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы;;	Текущий контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;;	Итоговый контроль	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30		20		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО;;	Тестирование; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		74				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 классы

№ п/ п	Тема урока	Кол- во часов всего	Дата изучения			Виды, формы контроля
			5 А	5 Б	5 В	
1.	<i>Модуль "Легкая атлетика".</i> Т/Б на уроках легкой атлетикой. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	02.09	02.09	02.09	Текущий контроль
2.	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	08.09	08.09	08.09	Текущий контроль
3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	09.09	09.09	09.09	Текущий контроль
4.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	15.09	15.09	15.09	Устный опрос;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры	1	16.09	16.09	16.09	Устный опрос;
6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	22.09	22.09	22.09	Текущий контроль
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	23.09	23.09	23.09	Текущий контроль
8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	29.09	29.09	29.09	Текущий контроль
9.	<i>Модуль «Спорт».</i> Тестирование малого мяча 150 г. на дальность. ГТО	1	30.09	30.09	30.09	Текущий контроль

10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	06.10	06.10	06.10	Текущий контроль
11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	07.10	07.10	07.10	Текущий контроль
12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	1	13.10	13.10	13.10	Текущий контроль
13	<i>Модуль «Спорт».</i> Тестирование прыжков в длину с места. ГТО	1	14.10	14.10	14.10	Текущий контроль
14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперёд в группировке	1	20.10	20.10	20.10	Текущий контроль
15	<i>Модуль «Спорт».</i> Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок назад в группировке. ГТО	1	21.10	21.10	21.10	Текущий контроль
16	<i>Модуль «Спорт».</i> Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд ноги «скрестно». ГТО	1	27.10	27.10	27.10	Текущий контроль
17	<i>Модуль «Спорт».</i> Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад из стойки на лопатках. ГТО	1	28.10	28.10	28.10	Текущий контроль
18	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	10.11	10.11	10.11	Текущий контроль
19	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	11.11	11.11	11.11	Текущий контроль
20	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на	1	17.11	17.11	17.11	Текущий контроль

	гимнастической скамейке в парах					
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	18.11	18.11	18.11	Текущий контроль
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	24.11	24.11	24.11	Текущий контроль
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	25.11	25.11	25.11	Текущий контроль
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	01.12	01.12	01.12	Текущий контроль
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	02.12	02.12	02.12	Текущий контроль
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	08.12	08.12	08.12	Текущий контроль
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	09.12	09.12	09.12	Текущий контроль
28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	15.12	15.12	15.12	Текущий контроль
29	Модуль «Спорт». Техника броска б/м различными способами	1	16.12	16.12	16.12	Текущий контроль

30	Модуль «Спорт». Техника двух шагов перед броском б/м в кольцо	1	22.12	22.12	22.12	Текущий контроль
31	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	23.12	23.12	23.12	Текущий контроль
32	Модуль «Зимние виды спорта». Т/Б. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции	1	12.01	12.01	12.01	Текущий контроль
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	13.01	13.01	13.01	Текущий контроль
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Текущий контроль
35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	19.01	19.01	19.01	Текущий контроль
36	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1				Текущий контроль
37	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом "лесенка"	1	20.01	20.01	20.01	Текущий контроль
38	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом "лесенка"	1	26.01	26.01	26.01	Текущий контроль

39	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	27.01	27.01	27.01	Текущий контроль
40	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1				Текущий контроль
41	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	02.02	02.02	02.02	Текущий контроль
42	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	03.02	03.02	03.02	Текущий контроль
43	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				Текущий контроль
44	Модуль «Спорт». Развитие силовых способностей	1	09.02	09.02	09.02	Текущий контроль
45	Модуль «Спорт». Развитие силовых способностей	1	10.02	10.02	10.02	Текущий контроль
46	Модуль «Спорт». Развитие выносливости	1	16.02	16.02	16.02	Текущий контроль
47	Модуль «Спорт». Развитие выносливости	1	17.02	17.02	17.02	Текущий контроль
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Т/Б на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	02.03	02.03	02.03	Текущий контроль
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	03.03	03.03	03.03	Текущий контроль
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	09.03	09.03	09.03	Текущий контроль
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	10.03	10.03	10.03	Текущий контроль

52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	16.03	16.03	16.03	Текущий контроль
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	17.03	17.03	17.03	Текущий контроль
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	23.03	23.03	23.03	Текущий контроль
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	06.04	06.04	06.04	Текущий контроль
56	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	07.04	07.04	07.04	Текущий контроль
57	Модуль «Спорт». Нижняя подача мяча в различные зоны площадки соперника	1	13.04	13.04	13.04	Текущий контроль
58	Модуль «Спорт». Нижняя боковая площадка в различные зоны площадки соперника	1	14.04	14.04	14.04	Текущий контроль
59	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	20.04	20.04	20.04	Текущий контроль
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	21.04	21.04	21.04	Текущий контроль

61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	27.04	27.04	27.04	Текущий контроль
62	Модуль «Спорт». Техника разбега перед прыжком в высоту способом "перешагивание"	1	28.04	28.04	28.04	Текущий контроль
63	Модуль «Спорт». Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1	04.05	04.05	04.05	Текущий контроль
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	05.05	05.05	05.05	Текущий контроль
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». ТБ на занятиях футболом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	11.05	11.05	11.05	Текущий контроль
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	12.05	12.05	12.05	Текущий контроль
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча	1	18.05	18.05	18.05	Текущий контроль
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	19.05	19.05	19.05	Текущий контроль

Всего: 68 часов

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Интернет ресурсы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "Гимназия №2"

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры

заведующий кафедрой

_____ Распопова Е.Н.
Протокол №4
от "30" 05 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ Савина И.В.

от "31" 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Гимназия № 2"

Приказ №96/7

от "31" 052022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1563366)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Черепанов Максим Витальевич,
учитель физической культуры

Бийск 2022

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 для 6 класса 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 физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и 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[1]), 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

В 6 классе на изучение предмета согласно учебному плану гимназии отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. В связи с этим объединены 4 темы из модуля «Зимние виды спорта», вариативный модуль "Спорт" (30 часов) реализуется в рамках раздела «Физическое совершенствование» и усиливается в рамках внеурочной деятельности.

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

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 физкультурпауз, 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.

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2022	осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.;	Устный опрос;	http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare .
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare .
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;	Проект;	http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare .
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	0		заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Письменный контроль;	ЭОР (презентация)
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	Презентация
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;;	Письменный контроль;	Видеофильм
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Устный опрос;	презентация

2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	проект;	5. http://www.gto-normy.ru
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;;	Устный опрос;	Видеофильм
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Письменный контроль;	Видеофильм
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Устный опрос;	
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0		составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);;	Устный опрос;	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	упражнения;	Видеофильм

3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	0		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	выполнение прыжков;	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;	контроль выполнения упражнений;	Видеофильм
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Устный опрос;	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Контроль выполнения упражнения;	Видеофильм
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.;	Устный опрос; Контроль выполнения упражнения;	

3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Контроль выполнения упражнения;	
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Видеофильм
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. ; знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Устный опрос;	
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	3	0	0		контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Тестирование;	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	0		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	0	0		контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Контроль выполнения упражнения;	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Взаимоконтроль выполнения упражнения;	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Контроль выполнения упражнения;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Контроль выполнения упражнения;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	0		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Контроль выполнения упражнения; взаимоконтроль;	

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». 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	1	0	0		знакомятся 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;	Контроль выполнения упражнения;	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Контроль выполнения упражнения;	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Самоконтроль;	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	11	0	0		изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Взаимоконтроль;	http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол.
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	8	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	4	0	0		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>	выполнение упражнений;		
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	контроль выполнения технических действий;		
3.28	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0		повторяют изученные виды спорта, делают выводы, оценивают уровень знаний, навыков	лист самооценки		
Итого по разделу		58							
Раздел 4. СПОРТ Реализуется в рамках раздела «Физическое совершенствование»									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Тестирование; Выполнение физических упражнений; сдача нормативов;	http://www.gto-normy.ru	
Итого по разделу		0	Реализуется в рамках раздела «Физическое совершенствование»						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 А

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	По плану	Скорректированная	Фактическая	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ	1	0	0	05.09			Устный опрос
2.	Проект «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»	1	0	0	07.09			Защита проекта
Модуль «Легкая атлетика» 7 часов + 4 часа ССД + 3 часа ФС+ темы раздела «Спорт»								
3.	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	12.09			Текущий контроль
4.	Способы самостоятельного освоения техники старта опорой на одну руку с последующим ускорением. Комплекс ГТО	1	0	0	14.09			Контроль техники старта
5.	Техника спринтерского бега. Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	19.09			Контроль техники бега
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного спринтерского бега	1	0	0	21.09			Самоконтроль
7.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	26.09			Контроль выполнения прыжка
8.	Прыжок в высоту с разбега. Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	28.09			Контроль выполнения прыжка

9.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту сразбега способом «перешагивание»	1	0	0	03.10			Контроль техники выполнения прыжка
10.	Физическая подготовка человека	1	0	0	05.10			Устный опрос
11.	Правила развития физических качеств	1	0	0	10.10			Устный опрос
12.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	12.10			Письменный контроль
13.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	17.10			Письменный контроль
14.	<i>Упражнения для коррекции телосложения</i>	1	0	0	19.10			Контроль выполнения упр.
15.	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения</i>	1	0	0	24.10			Контроль выполнения упр.
16.	<i>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</i>	1	0	0	26.10			Контроль выполнения упр.

Модуль «Гимнастика» 11 часов + 2 часа ССД+ 1 час ЗФК

17.	Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ	1	0	0	31.10			Контроль техники выполнения комбинаций
18.	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	0	07.11			Контроль техники выполнения комбинаций

19.	Опорные прыжки	1	0	0	09.11			Контроль техники выполнения прыжков
20.	Опорные прыжки	1	0	0	14.11			Взаимоконтроль техники выполнения прыжков
21	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	16.11			Устный опрос
22.	Упражнения на низком гимнастическом бревне Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	0	21.11			Контроль выполнения упр.
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	23.11			Контроль выполнения упр.
24.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	28.11			Контроль выполнения упр.
25.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	30.11			Контроль выполнения упр.
26.	Лазание по канату в три приёма	1	0	0	05.12			Контроль техники упр.
27.	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	07.12			

28.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	12.12			Контроль техники упр.
29.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	14.12			Контроль выполнения измерений
30.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	19.12			Письменный контроль

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12 часов

31.	Основные правила игры в баскетбол Инструктажпо ТБ	1	0	0	21.12			Устный опрос
32.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	26.12			Взаимоконтроль и самоконтроль технических действий
33.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	28.12			Контроль выполнения упр.
34.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча вовремя его ведения	1	0	0	09.01			Контроль выполнения упр.
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди сместа	1	0	0	11.01			Контроль техники броска
36.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0	16.01			Контроль техники остановки

37.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	18.01			Контроль техники броска
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	23.01			Самоконтроль и взаимоконтроль техники броска
39.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу вовремя ведения	1	0	0	25.01			Контроль техники броска
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	30.01			Самоконтроль техники броска
41.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	01.02			Самоконтроль техники броска
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	0	06.02			Самоконтроль и взаимоконтроль техники броска

Модуль «Зимние виды спорта» 8 часов

43.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Инструктаж по ТБ	1	0	0	08.02			Контроль техники передвижения на лыжах
44.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	13.02			Контроль техники передвижения на лыжах
45.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	15.02			Контроль техники выполнения упр.

46.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	20.02			Контроль техники выполнения упр.
47.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	22.02			Контроль техники
48.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	27.02			Контроль техники
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	01.03			Контроль техники преодоления трамплинов
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	06.03			Самоконтроль техники преодоления трамплинов

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» 8 часов

51.	Правила игры в волейбол Инструктаж по ТБ	1	0	0	13.03			Устный опрос
52.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	0	15.03			Контроль выполнения упр.
53.	Игровые действия в волейболе.	1	0	0	20.03			Самоконтроль игровых действий
54.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	0	22.03			Взаимоконтроль

55.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	03.04			Контроль техники подачи
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	05.04			Самоконтроль техники подачи мяча
57.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	10.04			Самоконтроль техники подачи мяча
58.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	12.04			Самоконтроль техники подачи мяча

Модуль «Спортивные игры. Футбол» 5 часов

59.	Основные правила игры футбол Инструктаж по ТБ	1	0	0	17.04			Устный опрос
60.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	19.04			Контроль выполнения упр.
61.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	24.04			Контроль выполнения упр.
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	26.04			Самоконтроль выполнения упр.
63.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	03.05			Самоконтроль техники передачи мяча

Модуль «Легкая атлетика» 3 часа + 1 час ССД

64.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Комплекс ГТО	1	0	0	10.05			Контроль техники метания мяча
65.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	15.05			Контроль техники метания мяча
66.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	0	17.05			Самоконтроль выполнения упражнений
67.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	22.05			Устный опрос
68.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	24.05			
Общее количество часов по программе		68	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Б

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	По плану	Скорректированная	Фактическая	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ	1	0	0	05.09			Устный опрос
2.	Проект «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»	1	0	0	06.09			Защита проекта

Модуль «Легкая атлетика» 7 часов + 4 часа ССД + 3 часа ФС+ темы раздела «Спорт»

3.	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	12.09			Текущий контроль
4.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Комплекс ГТО	1	0	0	13.09			Контроль техники старта
5.	Техника спринтерского бега. Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	19.09			Контроль техники бега
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного спринтерского бега	1	0	0	20.09			Самоконтроль
7.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	26.09			Контроль техники выполнения прыжка
8.	Прыжок в высоту с разбега. Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	27.09			Контроль техники выполнения прыжка
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	03.10			Контроль техники выполнения прыжка
10.	Физическая подготовка человека	1	0	0	04.10			Устный опрос
11.	Правила развития физических качеств	1	0	0	10.10			Устный опрос

12.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	11.10			Письменный контроль
13.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	17.10			Письменный контроль
14.	<i>Упражнения для коррекции телосложения</i>	1	0	0	18.10			Контроль выполнения упр.
15.	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения</i>	1	0	0	24.10			Контроль выполнения упр.
16.	<i>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</i>	1	0	0	25.10			Контроль выполнения упр.

Модуль «Гимнастика» 11 часов + 2 часа ССД+ 1 час ЗФК

17.	Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ	1	0	0	31.10			Контроль техники выполнения комбинаций
18.	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	0	07.11			Контроль техники выполнения комбинаций
19.	Опорные прыжки	1	0	0	08.11			Контроль техники выполнения прыжков
20.	Опорные прыжки	1	0	0	14.11			Взаимоконтроль техники выполнения прыжков
21.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	15.11			Устный опрос
22.	Упражнения на низком гимнастическом бревне Развитие координации в процессе физической	1	0	0	21.11			Контроль выполнения

	ПОДГОТОВКИ							упр.
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	22.11			Контроль выполнения упр.
24.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	28.11			Контроль выполнения упр.
25.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	29.11			Контроль выполнения упр.
26.	Лазание по канату в три приёма	1	0	0	05.12			Контроль техники упр.
27.	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	06.12			
28.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	12.12			Контроль техники упр.
29.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	13.12			Контроль выполнения измерений
30.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	19.12			Письменный контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12 часов								

31.	Основные правила игры в баскетбол Инструктажпо ТБ	1	0	0	20.12			Устный опрос
32.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	26.12			Взаимоконтроль и самоконтроль технических действий
33.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническимдействиям баскетболиста без мяча	1	0	0	27.12			Контроль выполненияупр.
34.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча вовремя его ведения	1	0	0	09.01			Контроль выполненияупр.
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди сместа	1	0	0	10.01			Контроль техники броска
36.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0	16.01			Контроль техники остановки
37.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	17.01			Контроль техники броска
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	23.01			Самоконтроль и взаимоконтрольтехники броска
39.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу вовремя ведения	1	0	0	24.01			Контроль техники броска
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броскамяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	30.01			Самоконтроль техники броска

41.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время введения	1	0	0	31.02			Самоконтроль техники броска
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	0	06.02			Самоконтроль и взаимоконтроль техники броска

Модуль «Зимние виды спорта» 8 часов

43.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Инструктаж по ТБ	1	0	0	07.02			Контроль техники передвижения на лыжах
44.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	13.02			Контроль техники передвижения на лыжах
45.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	14.02			Контроль техники выполнения упр.
46.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	20.02			Контроль техники выполнения упр.
47.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	21.02			Контроль техники
48.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	27.02			Контроль техники

49.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	28.02			Контроль техники преодоления трамплинов
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	06.03			Самоконтроль техники преодоления трамплинов

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» 8 часов

51.	Правила игры в волейбол Инструктаж по ТБ	1	0	0	07.03			Устный опрос
52.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	0	13.03			Контроль выполнения упр.
53.	Игровые действия в волейболе.	1	0	0	14.03			Самоконтроль игровых действий
54.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	0	20.03			Взаимоконтроль
55.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	21.03			Контроль техники подачи
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	03.04			Самоконтроль техники подачи мяча
57.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	04.04			Самоконтроль техники подачи мяча
58.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	10.04			Самоконтроль техники подачи мяча

Модуль «Спортивные игры. Футбол» 5 часов

59.	Основные правила игры футбол Инструктаж поТБ	1	0	0	11.04			Устный опрос
60.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	17.04			Контроль выполнения упр.
61.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	18.04			Контроль выполнения упр.
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	24.04			Самоконтроль выполнения упр.
63.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	25.05			Самоконтроль техники передачи мяча

Модуль «Легкая атлетика» 3 часа + 1 час ССД

64.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Комплекс ГТО	1	0	0	02.05			Контроль техники метания мяча
65.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	15.05			Контроль техники метания мяча
66.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	0	16.05			Самоконтроль выполнения упражнений

67.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	22.05			Устный опрос
68.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	23.05			
Общее количество часов по программе		68	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 В

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	По плану	Скорректированная	Фактическая	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ	1	0	0	05.09			Устный опрос
2.	Проект «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»	1	0	0	06.09			Защита проекта
Модуль «Легкая атлетика» 7 часов + 4 часа ССД + 3 часа ФС+ темы раздела «Спорт»								
3.	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	12.09			Текущий контроль
4.	Способы самостоятельного освоения техники старта опорой на одну руку с последующим ускорением. Комплекс ГТО	1	0	0	13.09			Контроль техники старта
5.	Техника спринтерского бега. Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	19.09			Контроль техники бега
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного спринтерского бега	1	0	0	20.09			Самоконтроль

7.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	26.09			Контроль техники выполнения прыжка
8.	Прыжок в высоту с разбега. Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	27.09			Контроль техники выполнения прыжка
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	03.10			Контроль техники выполнения прыжка
10.	Физическая подготовка человека	1	0	0	04.10			Устный опрос
11.	Правила развития физических качеств	1	0	0	10.10			Устный опрос
12.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	11.10			Письменный контроль
13.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	17.10			Письменный контроль
14.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	18.10			Контроль выполнения упр.
15.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	24.10			Контроль выполнения упр.
16.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	25.10			Контроль выполнения упр.
Модуль «Гимнастика» 11 часов + 2 часа ССД+ 1 час ЗФК								
17.	Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ	1	0	0	31.10			Контроль техники выполнения

								ния комбинаций
18.	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	0	07.11			Контроль техники выполнения комбинаций
19.	Опорные прыжки	1	0	0	08.11			Контроль техники выполнения прыжков
20.	Опорные прыжки	1	0	0	14.11			Взаимоконтроль техники выполнения прыжков
21	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	15.11			Устный опрос
22.	Упражнения на низком гимнастическом бревне Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	0	21.11			Контроль выполнения упр.
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	22.11			Контроль выполнения упр.
24.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	28.11			Контроль выполнения упр.
25.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	29.11			Контроль выполнения упр.

26.	Лазание по канату в три приёма	1	0	0	05.12			Контроль техники упр.
27.	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	06.12			
28.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	12.12			Контроль техники упр.
29.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	13.12			Контроль выполнения измерений
30.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	19.12			Письменный контроль

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12 часов

31.	Основные правила игры в баскетбол Инструктаж по ТБ	1	0	0	20.12			Устный опрос
32.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	26.12			Взаимоконтроль и самоконтроль технических действий
33.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	27.12			Контроль выполнения упр.
34.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча вовремя его ведения	1	0	0	09.01			Контроль выполнения упр.
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	10.01			Контроль техники броска

36.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0	16.01			Контроль техники остановки
37.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	17.01			Контроль техники броска
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	23.01			Самоконтроль и взаимоконтроль техники броска
39.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу вовремя ведения	1	0	0	24.01			Контроль техники броска
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	30.01			Самоконтроль техники броска
41.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	31.02			Самоконтроль техники броска
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	0	06.02			Самоконтроль и взаимоконтроль техники броска

Модуль «Зимние виды спорта» 8 часов

43.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Инструктаж по ТБ	1	0	0	07.02			Контроль техники передвижения на лыжах
44.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	13.02			Контроль техники передвижения на лыжах

45.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжногохода	1	0	0	14.02			Контроль техники выполненияупр.
46.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	20.02			Контроль техники выполненияупр.
47.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологогосклона	1	0	0	21.02			Контроль техники
48.	Преодоление небольших трамплиновпри спуске с пологого склона	1	0	0	27.02			Контроль техники
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	28.02			Контроль техники преодоления трамплинов
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	06.03			Самоконтрольтехники преодоления трамплинов

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» 8 часов

51.	Правила игры в волейбол Инструктаж поТБ	1	0	0	07.03			Устный опрос
52.	Комплекс упражненийдля специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	0	13.03			Контроль выполненияупр.
53.	Игровые действия в волейболе.	1	0	0	14.03			Самоконтрольигровых действий

54.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	0	20.03			Взаимоконтроль
55.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	21.03			Контроль техники подачи
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	03.04			Самоконтроль техники подачи мяча
57.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	04.04			Самоконтроль техники подачи мяча
58.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	10.04			Самоконтроль техники подачи мяча

Модуль «Спортивные игры. Футбол» 5 часов

59.	Основные правила игры футбол Инструктаж по ТБ	1	0	0	11.04			Устный опрос
60.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	17.04			Контроль выполнения упр.
61.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	18.04			Контроль выполнения упр.
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	24.04			Самоконтроль выполнения упр.
63.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	25.05			Самоконтроль техники передачи мяча

Модуль «Легкая атлетика» 3 часа + 1 час ССД							
64.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Комплекс ГТО	1	0	0	02.05		Контроль техники метания мяча
65.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	15.05		Контроль техники метания мяча
66.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	0	16.05		Самоконтроль выполнения упражнений
67.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	22.05		Устный опрос
68.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	23.05		
Общее количество часов по программе		68	0				

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы, 2-е издание, переработанное. М.: Вентана-Граф, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
2. <http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare>.
3. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол.
4. <http://www.gto-normy.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

волейбольные, баскетбольные мячи, малые мячи для метания, скакалки, шведская стенка, обручи, волейбольная сетка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические работы в тематическом планировании отсутствуют

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "Гимназия №2"

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
Заведующий
кафедрой

_____ (Е.Н. Распопова)
Протокол №4
от "30" 05. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

_____ (И.В. Савина)
Протокол №4
от "31" 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ (Л.М. Быкова)
Приказ № 96/7
от "31" 052022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1575853)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Основина Юлия Сергеевна
учитель физической культуры

г. Бийск 2022

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 для 7 класса 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 физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и 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[1]), 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

Рабочая программа рассчитана на 68 часов и реализуется в течение 34 учебных недель (2 часа в неделю).

Примерная рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В целях усвоения учебного курса в полном объёме при переходе на 2 часа в неделю, все уроки уплотняются, согласно пропорциональности и важности материала. Количество уплотнения каждого раздела указано в таблице тематического планирования.

Уплотненные уроки будут реализовываться во внеурочной деятельности в рамках работы Спортивного клуба "Импульс". 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

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 «наступление» 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.

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

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 «наступление» 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.

Содержание тем учебного курса

Наименование разделов, тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	2 (3)	https://resh.edu.ru
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	3 (5)	https://resh.edu.ru
Физическое совершенствование:	48 (64)	https://resh.edu.ru
Модуль «Лёгкая атлетика»	12 (14)	
Модуль «Гимнастика»	4 (8)	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	8 (10)	
Модуль «Зимние виды спорта»	12 (14)	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	8 (10)	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»	4 (8)	
Модуль «Спорт»	15 (30)	https://resh.edu.ru
Всего часов	68 (102)	

В связи с годовым учебно-календарным графиком объединены уроки № 37,38 – сокращение количества часов, будут проведены 31.01.2023, уроки № 42,43- сокращение количества часов, будут проведены 14.02.2023, уроки № 65, 66- сокращение количества часов, будут проведены 18.05.2023, уроки № 67,68- сокращение количества часов, будут проведены 23.05.2023.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0.5		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр; их спортивные успехи и достижения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0.5		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр; их спортивные успехи и достижения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации; в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5		осмысливают понятие «техническая подготовка»;; выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности;; укреплению здоровья и физической подготовленности;; приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/

2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5		осмысливают понятие «двигательное действие»; его общность и различие с понятием «физическое упражнение»; рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки; устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «техника двигательного действия»; рассматривают основные проявления техники; приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5		осмысливают понятие «техническая подготовка»; выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности; укреплении здоровья и физической подготовленности; приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений; приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,5	0	0,5		определяю мышечные группы для направленного их развития; отбирают необходимые упражнения;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0,5		отбирают упражнения без предмета и с предметом; выполняют на месте из разных исходных положений; в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения); с фиксированным положением тела) режиме;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	1	0	1		анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки; разучивают его по фазам и в полной координации;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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	0	1		ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма; контролируют её выполнение другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1		наблюдаю и анализирую образец техники лазанья по канату в два приёма; обсуждаю фазы его движения и сравниваю их; с техникой лазанья в три приёма;;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса; определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1		разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	2		описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта; выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	0	3		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень; вносят коррекцию в процесс самообучения.;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором; выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении; формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/

3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона; разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона; разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	3		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; разучивают подводящие и имитационные упражнения; фазы движения и переход в целом в полной координации;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	3	0	3		контролируют технику переходов другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают её элементы; определяют трудности в их выполнении;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	2	0	3		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	2	0	2		совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://zdd.1september.ru/

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди; изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	2		контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	5	0	5		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову; определяют её основные элементы; особенности технического выполнения; делают выводы;	Самоконтроль ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	0	3		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	0	4		разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4	0	4		знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Текущий контроль; Итоговый контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов всего	Класс		Виды, формы контроля
			7 А	7 Г	
			Дата изучения		
1.	Модуль «Спорт» Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Низкий старт и техника его выполнения на короткие дистанции. ГТО	1	06.09	06.09	Устный опрос;
2.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	08.09	08.09	Устный опрос;
3.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	13.09	13.09	Самоконтроль;
4.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	15.09	15.09	Текущий контроль;
5.	Модуль «Спорт» Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. ГТО	1	20.09	20.09	Итоговый контроль
6.	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1	22.09	22.09	Самоконтроль;
7.	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1	27.09	27.09	Текущий контроль;
8.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	29.09	29.09	Текущий контроль;
9.	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча с разбега на дальность	1	04.10	04.10	Итоговый контроль
10.	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча с разбега на дальность	1	06.10	06.10	Текущий контроль;
11.	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	11.10	11.10	Итоговый контроль
12.	Модуль «Легкая атлетика». Техника выполнения челночного бега 3/10, 4/9м.	1	13.10	13.10	Текущий контроль;
13.	Модуль «Легкая атлетика». Техника выполнения челночного бега 3/10, 4/9м.	1	18.10	18.10	Итоговый контроль

14.	Модуль «Гимнастика». 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. Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические пирамиды	1	25.10	25.10	Текущий контроль;
15.	Модуль «Гимнастика». Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на голове с опорой на руки. Акробатические пирамиды	1	27.10	27.10	Текущий контроль;
16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Лазанье по канату в два приёма	1	08.11	08.11	Текущий контроль;
17.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	10.11	10.11	Итоговый контроль
18.	Модуль «Спорт» Развитие гибкости. ГТО	1	15.11	15.11	Самоконтроль;
19.	Модуль «Спорт» Техника выполнения различных висов на гимнастической перекладине. ГТО	1	17.11	17.11	Самоконтроль;
20.	Модуль «Спорт» Комплекс упражнений степ-аэробики. ГТО	1	22.11	22.11	Текущий контроль;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	24.11	24.11	Текущий контроль;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	29.11	29.11	Итоговый контроль
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	01.12	01.12	Самоконтроль;
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	06.12	06.12	Текущий контроль;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	08.12	08.12	Итоговый контроль

26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	13.12	13.12	Итоговый контроль
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча в движении различными способами	1	15.12	15.12	Самоконтроль;
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ». Передачи мяча в движении различными способами	1	20.12	20.12	Самоконтроль;
29.	Модуль «Спорт» Техника штрафных бросков	1	22.12	22.12	Текущий контроль;
30.	Модуль «Спорт» Техника двух шагов перед броском в кольцо	1	27.12	27.12	Текущий контроль;
31.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	10.01	10.01	Самоконтроль;
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Т/Б на уроках лыжной подготовки. Техника свободного хода скользящим шагом	1	12.01	12.01	Самоконтроль;
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителю по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	17.01	17.01	Текущий
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного бесшажного хода	1	19.01	19.01	Текущий контроль;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника попеременного двухшажного хода	1	24.01	24.01	Самоконтроль;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника обгона и разворота переступанием	1	26.01	26.01	Самоконтроль;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем на лыжах "ёлочкой" и спуск в высокой стойке	1	31.01	31.01	Текущий контроль;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем на лыжах "ёлочкой" и спуск в высокой стойке	1			Текущий контроль;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Торможение на лыжах способом "упор"	1	02.02	02.02	Текущий контроль;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителю по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения	1	07.02	07.02	Текущий контроль;

	торможению упором при спуске с пологого склона				
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника торможения "плугом" во время спуска с горы	1	09.02	09.02	Текущий контроль;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём на лыжах "лесенкой" и спуск в высокой стойке	1	14.02	14.02	Итоговый контроль
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём на лыжах "лесенкой" и спуск в высокой стойке	1			Текущий контроль;
44.	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей. ГТО	1	16.02	16.02	Итоговый контроль
45.	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей. ГТО	1	21.02	21.02	Текущий контроль;
46.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости. ГТО	1	28.02	28.02	Итоговый контроль
47.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости. ГТО	1	02.03	02.03	Самоконтроль;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	07.03	07.03	Самоконтроль;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	09.03	09.03	Текущий контроль;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	14.03	14.03	Итоговый контроль
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	16.03	16.03	Самоконтроль;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	21.03	21.03	Самоконтроль;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	23.03	23.03	Текущий контроль;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема и передачи мяча сверху	1	04.04	04.04	Текущий контроль;
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема и передачи мяча снизу	1	06.04	06.04	Самоконтроль;
56.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	11.04	11.04	Текущий контроль;
57.	Модуль «Спорт». Нижняя подача мяча в различные зоны соперника	1	13.04	13.04	Итоговый контроль

58.	Модуль «Спорт». Нижняя подача мяча в различные зоны соперника	1	18.04	18.04	Текущий контроль;
59.	Понятие «техническая подготовка». Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке	1	20.04	20.04	Текущий контроль;
60.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	25.04	25.04	Итоговый контроль
61.	Модуль «Спорт». Техника метания малого мяча на дальность. Тестирование ГТО		27.04	27.04	Текущий контроль;
62.	Модуль «Спорт». Развитие скоростях способностей	1	02.05	02.05	Текущий контроль;
63.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	11.05	11.05	Текущий контроль;
64.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег	1	16.05	16.05	Текущий контроль;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	18.05	18.05	Текущий контроль;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1			Итоговый контроль
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	23.05	23.05	Самоконтроль;
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1			Самоконтроль;
Всего:		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> <http://zdd.1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь по видам спорта

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Интерактивная доска. Мультимедийный проектор

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"

МБОУ "Гимназия №2"

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
Заведующий кафедрой

(Е.Н. Распопова)
Протокол №4
от "30" 05.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____(И.В. Савина)

от "31" 05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____(Л.М. Быкова)

Приказ №96/7 от
"31" 05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1627602)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Основина Юлия Сергеевна
учитель физической культуры

г. Бийск 2022

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 для 8 класса 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 физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и 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 лично 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[1]), 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

Рабочая программа рассчитана на 68 часов и реализуется в течение 34 учебных недель (2 часа в неделю).

Примерная рабочая программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В целях усвоения учебного курса в полном объёме при переходе на 2 часа в неделю, все уроки уплотняются, согласно пропорциональности и важности материала. Количество уплотнения каждого раздела указано в таблице тематического планирования.

Уплотненные темы будут реализовываться во внеурочной деятельности в рамках работы Спортивного клуба "Импульс"

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

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 «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 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 (девочки);

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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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.

Содержание тем учебного курса

Наименование разделов, тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	2 (3)	https://resh.edu.ru
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	3 (5)	https://resh.edu.ru
Физическое совершенствование:	48 (64)	https://resh.edu.ru
Модуль «Лёгкая атлетика»	12 (14)	
Модуль «Гимнастика»	4 (8)	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	8 (10)	
Модуль «Зимние виды спорта»	8 (10)	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	8 (10)	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»	4 (8)	
Модуль «Плавание»	4 (4)	
Модуль «Спорт»	15 (30)	https://resh.edu.ru
Всего часов	68 (102)	

В связи с годовым учебно-календарным графиком объединены уроки № 10,11 в 8 А,В классах – сокращение количества часов, будут поведены 05.10.2022; уроки в 8 Б классе № 10,11- сокращение количества часов, будут проведены 01.02.2023, уроки № 44,45 объединение тем в одну, будут проведены 17.02.2023.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1		готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	2		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1		измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1		планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	4		знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики ;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	0	2		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	3		знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	3	0	3		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	3		проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	3		проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	4		описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	3		разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	2		знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.16.	Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций	1	0	1		выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	3		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	3		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2		описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	2		описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	2		знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Самоконтроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3		знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	0	3		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1		контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Самоконтроль;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	8	0	8		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Текущий контроль; Итоговый контроль.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения			Виды, формы контроля
			8 А	8Б	8 В	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	06.09	02.09	06.09	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	07.09	14.09	07.09	Текущий контроль;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	13.09	16.09	13.09	Текущий контроль;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	14.09	21.09	14.09	Итоговый контроль.;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	20.09	23.09	20.09	Текущий контроль;
6.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	21.09	28.09	21.09	Текущий контроль;
7.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	27.09	30.09	27.09	Текущий контроль;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции	1	28.09	05.10	28.09	Текущий контроль;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции	1	04.10	07.10	04.10	Текущий контроль;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	05.10	12.10	05.10	Итоговый контроль.;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Итоговый контроль.;
12.	Модуль «Спорт». Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	11.10	14.10	11.10	Текущий контроль;
13.	Модуль «Спорт». Развитие скоростно-силовых способностей	1	12.10	19.10	12.10	Итоговый контроль.;
14.	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	18.10	21.10	18.10	Итоговый контроль.;
15.	Модуль «Гимнастика». Профилактика умственного перенапряжения. Развитие	1	19.10	26.10	19.10	Текущий контроль;

	гибкости					
16.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	25.10	28.10	25.10	Текущий контроль;
17.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	26.10	09.11	26.10	Итоговый контроль.;
18.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. ГТО	1	08.11	11.11	08.11	Итоговый контроль.;
19.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. ГТО	1	09.11	16.11	09.11	Текущий контроль;
20.	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. ГТО	1	15.11	18.11	15.11	Текущий контроль;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Повороты с мячом на месте	1	16.11	23.11	16.11	Итоговый контроль.;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	22.11	25.11	22.11	Текущий контроль
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	23.11	30.11	23.11	Текущий контроль
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	29.11	02.12	29.11	Итоговый контроль.;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техничко-тактические действия игроков атакующей команды, обороняющейся команды	1	30.11	07.12	30.11	Текущий контроль
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	06.12	09.12	06.12	Текущий контроль
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	07.12	14.12	07.12	Текущий контроль
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	13.12	16.12	13.12	Текущий контроль
29.	Модуль «Спорт». Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления	1	14.12	21.12	14.12	Текущий контроль
30.	Модуль «Спорт». Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1	20.12	23.12	20.12	Текущий контроль
31.	Адаптивная физическая культура	1	21.12	28.12	21.12	Текущий контроль
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Инструктаж по ТБ. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	27.12	11.01	27.12	Текущий контроль
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	28.12	13.01	28.12	Текущий контроль

34.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	10.01	18.01	10.01	Текущий контроль
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	11.01	20.01	11.01	Текущий контроль
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	17.01	25.01	17.01	Текущий контроль
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	18.01	27.01	18.01	Текущий контроль
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	24.01	01.02	24.01	Текущий контроль
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	25.01		25.01	Текущий контроль
40.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости	1	31.01	03.02	31.01	Текущий контроль
41.	Модуль «Спорт». Развитие выносливости	1	01.02	08.02	01.02	Текущий контроль
42.	Модуль «Спорт». Развитие силовых способностей	1	07.02	10.02	07.02	Текущий контроль
43.	Модуль «Спорт». Развитие силовых способностей	1	08.02	15.02	08.02	Текущий контроль
44.	Коррекция нарушения осанки	1	14.02	17.02	14.02	Текущий контроль
45.	Коррекция избыточной массы тела	1	15.02		15.02	Текущий контроль
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ. 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	1	21.02	22.02	21.02	Текущий контроль
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	22.02	01.03	22.02	Текущий контроль
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	01.03	03.03	01.03	Текущий контроль
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	07.03	10.03	07.03	Итоговый контроль.;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	14.03	15.03	14.03	Итоговый контроль.;

51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	15.03	17.03	15.03	Текущий контроль;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	21.03	22.03	21.03	Текущий контроль
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	22.03	24.03	22.03	Текущий контроль
54.	Модуль «Спорт». Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении	1	04.04	05.04	04.04	Итоговый контроль.;
55.	Модуль «Спорт». Развитие координации движений	1	05.04	07.04	05.04	Текущий контроль
56.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с разбега	1	11.04	12.04	11.04	Текущий контроль
57.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с разбега	1	12.04	14.04	12.04	Текущий контроль
58.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	18.04	19.04	18.04	Текущий контроль;
59.	Модуль «Спорт». Тестирование. ГТО	1	19.04	21.04	19.04	Итоговый контроль.;
60.	Модуль «Спорт». Тестирование. ГТО	1	25.04	26.04	25.04	Итоговый контроль.;
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини	1	26.04	28.04	26.04	Итоговый контроль.;
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини	1	02.05	03.05	02.05	Текущий контроль
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини	1	03.05	05.05	03.05	Текущий контроль
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини	1	10.05	10.05	10.05	Итоговый контроль.;
65.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	16.05	12.05	16.05	Текущий контроль
66.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	17.05	17.05	17.05	Текущий контроль
67.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	23.05	19.05	23.05	Текущий контроль
68.	Модуль «Плавание».	1	24.05	24.05	24.05	Текущий контроль

	Проплывание дистанций	учебных					
Всего:			68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Интерактивная доска

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
протокол № 4 от 30.05.2022
заведующий кафедрой
_____ /Е.Н. Распопова /

«Согласовано»
заместитель директора
_____ /И.В. Савина/
«31» августа 2022

«Утверждено»
директор
МБОУ «Гимназия №2»
_____ /Л.М.Быкова/
приказ № 96/7 от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**основного общего образования
по физической культуре
9 класс
2022-2023 учебный год**

Автор-составитель
рабочей программы:
Черепанов Максим Витальевич,
учитель физической культуры

Бийск – 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897;

3. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе учебного плана МБОУ «Гимназия № 2» на 2022-2023 учебный год.

4. Авторской программы основного общего образования по физической культуре. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы, 2-е издание, переработанное. М.: Вентана-Граф, 2017

5. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; содержание учебного предмета, курса; календарно-тематическое планирование; требования к планируемым результатам освоения учебного предмета, курса; перечень контрольно-измерительных материалов; список литературы; лист дополнений и изменений в рабочей программе.

Назначение программы:

- для обучающихся МБОУ «Гимназия № 2» образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «Гимназия № 2» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ «Гимназия № 2» программа является основанием для определения качества реализации общего образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, который подлежит изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты.

Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в

основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5–7 и 8–9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения. В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Курс включает в себя пять разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Планирование занятий физической культурой», «Наблюдение и контроль

за состоянием организма», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Рабочая программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
- культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих **методов обучения**:

словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);

метод упражнений (целостно-конструктивный, расчленено - конструктивный);

проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно - деятельностным (творческая, проектирование).

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятие).

Содержание образования в 8 классе реализуется посредством следующих **типов уроков**:

с образовательно-познавательной направленностью;

с образовательно-обучающей направленностью;

с образовательно-тренировочной направленностью.

Основными объектами проверки и оценками успеваемости на уроках физической культуры является:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладеют на уроках физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

Проверка может быть:

- текущая (методом является наблюдение, опрос, проверочная беседа);
- специальная проверка (предварительная, контрольная и проверка выполнения учебных норм).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления (пятибалльная система).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в форме зачётов на уроках.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 9 -х классах отводится 68 ч., из расчета 2 часа в неделю, согласно программе основного общего образования по физической культуре. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы Категория обучающихся: обучающихся 9 А, Б, В классы МБОУ «Гимназия № 2».

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

В календарно-тематическом планировании данной рабочей программы в связи с климатическими условиями изменена последовательность изучения тем раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Материал разделов «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение и контроль за состоянием организма», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» распределен в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Тематическое планирование

	Разделы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	1 час
2.	Организация здорового образа жизни	3 часа
3.	Наблюдение и контроль за состоянием организма	3 часа
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 часа
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	58 час
	Гимнастика с основами акробатики	15 часов
	Легкая атлетика	15 часов
	Лыжные гонки	11 часов
	Спортивные игры	13 часов
	Физическая подготовка с прикладной направленностью	4 часа
	Всего:	68 часов

В РУП использованы сокращения и аббревиатуры:

- 1.ОФП – общефизическая подготовка
2. О-П направленность – уроки с образовательно-познавательной направленностью;
3. О-О направленность – уроки с образовательно-обучающей направленностью;
4. О-Т направленность – уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

9 класс

Знания о физической культуре

Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе. Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.

Организация здорового образа жизни

Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур. Понятие "массаж". Приемы массажа. Виды массажа. Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий. Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки. Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой. Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга. Влияния алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курения у подростков.

Наблюдение и контроль за состоянием организма

Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутный функциональной пробы. Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений. Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание. Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок. Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристского похода.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70– 100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега.

Лыжные гонки: Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением.

Спортивные игры: Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча

левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске.

Физическая подготовка с прикладной направленностью: Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. **Предметные результаты:**
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии:

с авторской программой основного общего образования по физической культуре. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы, 2-е издание, переработанное. М.: Вентана-Граф, 2017

В соответствии с календарным учебным графиком на 2022/2023 учебный год в календарно-тематическое планирование рабочей программы были внесены изменения:

№ п/п	№ уроков	Изменения
1	уроки № 26,27	сокращение количества часов
2	уроки № 46, 47	сокращение количества часов
3	уроки № 65, 66	сокращение количества часов

Календарно - тематическое планирование 9 А

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата			Тип/ вид урока
			по плану	скорректированная	фактически	
<u>Знания о физической культуре (1 ч)</u>						
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Виды спорта изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе	1	05.09			О-П направленность
Спортивно-оздоровительная деятельность (58 час + 2 резерв) Организация здорового образа жизни (3 часа), Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа), Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)						
Легкая атлетика 12 часов (6+3+3)						
2	Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Первая помощь	1	08.09			О-П направленность
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта. Инструктаж по ТБ	1	12.09			О-О направленность
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	15.09			О-Т направленность
5	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств	1	19.09			О-П направленность
6	Бег на выносливость на дистанцию 1,5 - 2 км	1	22.09			О-О направленность
7	Бег на выносливость на дистанцию 1,5 - 2 км	1	26.09			О-Т направленность
8	Ведения дневника самонаблюдений	1	29.09			О-П направленность
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	03.10			О-О направленность
10	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	06.10			О-О направленность
11	Выявление и устранение технических ошибок	1	10.10			О-П направленность
12	Физическая культура и качества личности. Отношения между людьми противоположного пола	1	13.10			О-П направленность
13	Допинг и честная конкуренция в спорте. Вредные привычки	1	17.10			О-П направленность
Спортивные игры 9 часов (6+3) (Баскетбол – 6 часов)						
14	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол	1	20.10			О-О направленность

15	Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу	1	24.10			О-Т направленность
16	Упражнения для развития двигательных качеств	1	27.10			О-П направленность
17	Бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места	1	07.11			О-Т направленность
18	Оздоровительный бег. Пешие туристические походы	1	10.11			О-П направленность
19	Прием мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1	14.11			О-Т направленность
20	Прием мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1	17.11			О-Т направленность
21	Бросок в движении	1	21.11			О-Т направленность
22	Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.	1	24.11			О-П направленность
Гимнастика с основами акробатики 15 часов						
23	Инструктаж по ТБ. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	28.11			О-П направленность
24	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях, на разновысоких брусьях	1	01.12			О-О направленность
25	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	05.12			О-Т направленность
26	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	08.12			О-Т направленность
27	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1				О-Т направленность
28	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	12.12			О-Т направленность
29	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	15.12			О-Т направленность
30	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	19.12			О-Т направленность
31	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	22.12			О-Т направленность
32	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	26.12			О-О направленность
33	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	09.01			О-О направленность

34	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	12.01			O-T направленность
35	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	16.01			O-O направленность
36	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	19.01			O-T направленность
37	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	23.01			O-O направленность
Лыжные гонки 11 часов						
38	Инструктаж по ТБ. Передвижение по пересеченной местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со склонов	1	26.01			O-O направленность
39	Передвижение по пересеченной местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со склонов	1	30.01			O-T направленность
40	Преодоление препятствий	1	02.02			O-O направленность
41	Преодоление препятствий	1	06.02			O-T направленность
42	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	09.02			O-O направленность
43	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	13.02			O-T направленность
44	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	16.02			O-O направленность
45	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	20.02			O-O направленность
46	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	27.02			O-T направленность
47	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1				O-T направленность
48	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	02.03			O-T направленность
Спортивные игры 7 часов (Волейбол)						
49	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки	1	06.03			O-O направленность
50	Техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	09.03			O-T направленность
51	Техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	13.03			O-T направленность
52	Способы приема и передачи мяча двумя руками с верху и снизу, прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1	16.03			O-O направленность
53	Способы приема и передачи мяча двумя руками с верху и снизу, прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1	20.03			O-T направленность
54	Нападающий удар, блокирование мяча	1	23.03			O-T направленность
55	Нападающий удар, блокирование мяча	1	03.04			O-T направленность

Физическая подготовка с прикладной направленностью 4 часа						
56	Цели и значения физической подготовки с прикладной направленностью	1	06.04			О-О направленность
57	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1	10.04			О-О направленность
58	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Подъем и спуск бегом с грузом на плечах	1	13.04			О-О направленность
59	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	17.04			О-О направленность
Легкая атлетика 11 часов (9+ 2 часа 26.04резерв)						
60	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	20.04			О-О направленность
61	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	24.04			О-Т направленность
62	Бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км	1	27.04			О-О направленность
63	Прыжковые упражнения - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	04.05			О-Т направленность
64	Прыжковые упражнения - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	11.05			О-О направленность
65	Прыжок в длину с места способом "прогнувшись"	1	15.05			О-Т направленность
66	Прыжок в длину с места способом "прогнувшись"	1				О-О направленность
67	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	18.05			О-Т направленность
68	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	22.05			О-О направленность

Календарно - тематическое планирование 9 Б

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата			Тип/ вид урока
			по плану	скорректированная	фактически	
<u>Знания о физической культуре (1 ч)</u>						
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Виды спорта	1	05.09			О-П направленность

	изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе					
Спортивно-оздоровительная деятельность (58 час + 2 резерв) Организация здорового образа жизни (3 часа), Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа), Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)						
Легкая атлетика 12 часов (6+3+3)						
2	Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Первая помощь	1	08.09			О-П направленность
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта. Инструктаж по ТБ	1	12.09			О-О направленность
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	15.09			О-Т направленность
5	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств	1	19.09			О-П направленность
6	Бег на выносливость на дистанцию 1,5 - 2 км	1	22.09			О-О направленность
7	Бег на выносливость на дистанцию 1,5 - 2 км	1	26.09			О-Т направленность
8	Ведения дневника самонаблюдений	1	29.09			О-П направленность
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	03.10			О-О направленность
10	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	06.10			О-О направленность
11	Выявление и устранение технических ошибок	1	10.10			О-П направленность
12	Физическая культура и качества личности. Отношения между людьми противоположного пола	1	13.10			О-П направленность
13	Допинг и честная конкуренция в спорте. Вредные привычки	1	17.10			О-П направленность
Спортивные игры 9 часов (6+3) (Баскетбол – 6 часов)						
14	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол	1	20.10			О-О направленность
15	Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу	1	24.10			О-Т направленность
16	Упражнения для развития двигательных качеств	1	27.10			О-П направленность
17	Бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места	1	07.11			О-Т направленность
18	Оздоровительный бег. Пешие туристические походы	1	10.11			О-П направленность
19	Прием мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1	14.11			О-Т направленность
20	Прием мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке,	1	17.11			О-Т направленность

	вырывание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске				
21	Бросок в движении	1	21.11		О-Т направленность
22	Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.	1	24.11		О-П направленность
Гимнастика с основами акробатики 15 часов					
23	Инструктаж по ТБ. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	28.11		О-П направленность
24	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях, на разновысоких брусьях	1	01.12		О-О направленность
25	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	05.12		О-Т направленность
26	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	08.12		О-Т направленность
27	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1			О-Т направленность
28	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	12.12		О-Т направленность
29	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	15.12		О-Т направленность
30	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	19.12		О-Т направленность
31	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	22.12		О-Т направленность
32	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	26.12		О-О направленность
33	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	09.01		О-О направленность
34	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	12.01		О-Т направленность
35	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	16.01		О-О направленность
36	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	19.01		О-Т направленность
37	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	23.01		О-О направленность
Лыжные гонки 11 часов					
38	Инструктаж по ТБ. Передвижение по пересеченной местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со	1	26.01		О-О направленность

	склонов				
39	Передвижение по пересеченной местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со склонов	1	30.01		О-Т направленность
40	Преодоление препятствий	1	02.02		О-О направленность
41	Преодоление препятствий	1	06.02		О-Т направленность
42	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	09.02		О-О направленность
43	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	13.02		О-Т направленность
44	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	16.02		О-О направленность
45	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	20.02		О-О направленность
46	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	27.02		О-Т направленность
47	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1			О-Т направленность
48	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	02.03		О-Т направленность
Спортивные игры 7 часов (Волейбол)					
49	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки	1	06.03		О-О направленность
50	Техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	09.03		О-Т направленность
51	Техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	13.03		О-Т направленность
52	Способы приема и передачи мяча двумя руками с верху и снизу, прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1	16.03		О-О направленность
53	Способы приема и передачи мяча двумя руками с верху и снизу, прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1	20.03		О-Т направленность
54	Нападающий удар, блокирование мяча	1	23.03		О-Т направленность
55	Нападающий удар, блокирование мяча	1	03.04		О-Т направленность
Физическая подготовка с прикладной направленностью 4 часа					
56	Цели и значения физической подготовки с прикладной направленностью	1	06.04		О-О направленность
57	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1	10.04		О-О направленность
58	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Подъем и спуск бегом с грузом на плечах	1	13.04		О-О направленность
59	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	17.04		О-О направленность
Легкая атлетика 11 часов (9+ 2 часа 26.04резерв)					

60	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	20.04			О-О направленность
61	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	24.04			О-Т направленность
62	Бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км	1	27.04			О-О направленность
63	Прыжковые упражнения - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	04.05			О-Т направленность
64	Прыжковые упражнения - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	11.05			О-О направленность
65	Прыжок в длину с места способом "прогнувшись"	1	15.05			О-Т направленность
66	Прыжок в длину с места способом "прогнувшись"	1				О-О направленность
67	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	18.05			О-Т направленность
68	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	22.05			О-О направленность

Календарно - тематическое планирование 9 В

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата			Тип/ вид урока
			по плану	скорректированная	фактически	
<u>Знания о физической культуре (1 ч)</u>						
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Виды спорта изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе	1	05.09			О-П направленность
Спортивно-оздоровительная деятельность (58 час + 2 резерв) Организация здорового образа жизни (3 часа), Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа), Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)						
Легкая атлетика 12 часов (6+3+3)						
2	Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Первая помощь	1	08.09			О-П направленность
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта. Инструктаж по ТБ	1	12.09			О-О направленность
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	15.09			О-Т направленность

5	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств	1	19.09			О-П направленность
6	Бег на выносливость на дистанцию 1,5 - 2 км	1	22.09			О-О направленность
7	Бег на выносливость на дистанцию 1,5 - 2 км	1	26.09			О-Т направленность
8	Ведения дневника самонаблюдений	1	29.09			О-П направленность
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	03.10			О-О направленность
10	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	06.10			О-О направленность
11	Выявление и устранение технических ошибок	1	10.10			О-П направленность
12	Физическая культура и качества личности. Отношения между людьми противоположного пола	1	13.10			О-П направленность
13	Допинг и честная конкуренция в спорте. Вредные привычки	1	17.10			О-П направленность
Спортивные игры 9 часов (6+3) (Баскетбол – 6 часов)						
14	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол	1	20.10			О-О направленность
15	Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу	1	24.10			О-Т направленность
16	Упражнения для развития двигательных качеств	1	27.10			О-П направленность
17	Бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места	1	07.11			О-Т направленность
18	Оздоровительный бег. Пешие туристические походы	1	10.11			О-П направленность
19	Прием мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1	14.11			О-Т направленность
20	Прием мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1	17.11			О-Т направленность
21	Бросок в движении	1	21.11			О-Т направленность
22	Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.	1	24.11			О-П направленность
Гимнастика с основами акробатики 15 часов						
23	Инструктаж по ТБ. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	28.11			О-П направленность
24	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях, на разновысоких брусьях	1	01.12			О-О направленность
25	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	05.12			О-Т направленность
26	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких	1	08.12			О-Т направленность

	брусьях					
27	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1				О-Т направленность
28	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	12.12			О-Т направленность
29	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	15.12			О-Т направленность
30	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	19.12			О-Т направленность
31	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	22.12			О-Т направленность
32	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	26.12			О-О направленность
33	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	09.01			О-О направленность
34	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	12.01			О-Т направленность
35	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	16.01			О-О направленность
36	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	19.01			О-Т направленность
37	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях , на разновысоких брусьях	1	23.01			О-О направленность
Лыжные гонки 11 часов						
38	Инструктаж по ТБ. Передвижение по пересеченной местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со склонов	1	26.01			О-О направленность
39	Передвижение по пересеченной местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со склонов	1	30.01			О-Т направленность
40	Преодоление препятствий	1	02.02			О-О направленность
41	Преодоление препятствий	1	06.02			О-Т направленность
42	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	09.02			О-О направленность
43	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	13.02			О-Т направленность
44	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1	16.02			О-О направленность
45	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	20.02			О-О направленность
46	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	27.02			О-Т направленность
47	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1				О-Т направленность
48	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1	02.03			О-Т направленность

Спортивные игры 7 часов (Волейбол)

49	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки	1	06.03			О-О направленность
50	Техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	09.03			О-Т направленность
51	Техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	13.03			О-Т направленность
52	Способы приема и передачи мяча двумя руками с верху и снизу, прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1	16.03			О-О направленность
53	Способы приема и передачи мяча двумя руками с верху и снизу, прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1	20.03			О-Т направленность
54	Нападающий удар, блокирование мяча	1	23.03			О-Т направленность
55	Нападающий удар, блокирование мяча	1	03.04			О-Т направленность

Физическая подготовка с прикладной направленностью 4 часа

56	Цели и значения физической подготовки с прикладной направленностью	1	06.04			О-О направленность
57	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1	10.04			О-О направленность
58	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Подъем и спуск бегом с грузом на плечах	1	13.04			О-О направленность
59	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	17.04			О-О направленность

Легкая атлетика 11 часов (9+ 2 часа 26.04резерв)

60	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	20.04			О-О направленность
61	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта	1	24.04			О-Т направленность
62	Бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км	1	27.04			О-О направленность
63	Прыжковые упражнения - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	04.05			О-Т направленность
64	Прыжковые упражнения - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	11.05			О-О направленность
65	Прыжок в длину с места способом "прогнувшись"	1	15.05			О-Т направленность
66	Прыжок в длину с места способом "прогнувшись"	1				О-О направленность
67	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1	18.05			О-Т направленность
68	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с	1	22.05			О-О направленность

разбега					
---------	--	--	--	--	--

Требования к планируемым результатам освоения учебного предмета Знания о физической культуре

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания первой помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

выполнять, составлять, оказывать, оценивать, организовывать:

- упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- упражнения физкультминуток;
- упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- первую помощь при травмах;
- развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- приёмы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- досуг средствами физической культуры;
- спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Демонстрировать физические кондиции:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
---------------------	-----------------------	----------	---------

Быстрота	Бег 30 м	4,9-5,0	5,7-5,3
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	5-10	5-12
Выносливость	Бег на 1000 м, мин	3,57 4,40	4,50 5,45
Координация движений, гибкость	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4-7,7	9,2-8,5
	Наклон вперед из положения стоя, сед (см)	Касание пола пальцами рук 3-11	Касание пола пальцами рук 7-18

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Комплекс физических упражнений взят из ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)». Нормы ГТО для школьников 4 ступени.

Список литературы

Для обучающихся:

1. «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, учебник для учащихся 8-9 класс - М.: Вентана-граф, 2016 г.

Для учителя:

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы, 2-е издание, переработанное. М.: Вентана-Граф, 2017
2. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare>.
4. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол.
5. <http://www.gto-normy.ru>

