

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением математики,
литературы и русского языка
МОАУ "СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель ШМО

_____ Еремина И. П.

Протокол №1

от " "

УТВЕРЖДЕНО директор МОАУ
"СОШ №1"

_____ Хамидуллина

Т. Н.

Приказ № _____

от " "

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4539311)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Филимонов Д.Д
учитель физической культуры

Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе 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».

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 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	01.09.2022 11.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	http://mon.gov.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	12.09.2022 25.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Практическая работа;	http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	26.09.2022 30.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос;	http://www.teoriya.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	01.10.2022 09.10.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	http://www.olympic.org/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	10.10.2022 16.10.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	17.10.2022 23.10.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	01.11.2022 06.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	07.11.2022 13.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	14.11.2022 20.11.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);	Практическая работа;	http://www.spbniifk.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	21.11.2022 27.11.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	28.11.2022 30.11.2022	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.);;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	01.12.2022 04.12.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	05.12.2022 11.12.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	http://www.spbniifk.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	12.12.2022 18.12.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	19.12.2022 21.12.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://news.sportbox.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	22.12.2022 24.12.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	2	0	0	09.01.2023 11.01.2023	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	2	0	0	12.01.2023 14.01.2023	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	16.01.2023 17.01.2023	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	2	0	0	18.01.2023 21.01.2023	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	23.01.2023 25.01.2023	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	http://news.sportbox.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность»	2	0	0	26.01.2023 28.01.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0	30.01.2023 31.01.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	0	01.02.2023 02.02.2023	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	0	03.02.2023 04.02.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.spbniifk.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	06.02.2023 08.02.2023	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://news.sportbox.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	09.02.2023 11.02.2023	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	13.02.2023 15.02.2023	ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	16.02.2023 18.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	20.02.2023 22.02.2023	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	23.02.2023 25.02.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	27.02.2023 28.02.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	http://www.spbniifk.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	1	01.03.2023 02.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1	03.03.2023 04.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	06.03.2023 11.03.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	13.03.2023 18.03.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	1	20.03.2023 22.03.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос;	http://www.spbniifk.ru/

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	23.03.2023 25.03.2023	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	03.04.2023 04.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
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	0	05.04.2023 06.04.2023	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	07.04.2023 09.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	10.04.2023 13.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	14.04.2023 16.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	17.04.2023 18.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	19.04.2023 20.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0	21.04.2023 22.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	http://www.spbniiifk.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0	24.04.2023 25.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	26.04.2023 27.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	28.04.2023 30.04.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	01.05.2023 03.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	04.05.2023 07.05.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	08.05.2023 10.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	11.05.2023 14.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	http://news.sportbox.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	0	15.05.2023 17.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	18.05.2023 21.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/association/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	22.05.2023 24.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	http://news.sportbox.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	25.05.2023 28.05.2023	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	http://www.spbniiifk.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	1	29.05.2023 31.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	1		Устный опрос;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	0		Устный опрос;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0		Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0		Устный опрос;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;

11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0		Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0		Практическая работа;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0		Устный опрос;

21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0		Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0		Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0		Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1		Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0		Практическая работа;
27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0		Практическая работа;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0		Практическая работа;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0		Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0		Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0		Практическая работа;

33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0		Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0		Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0		Практическая работа;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0		Практическая работа;
41.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0		Практическая работа;

42.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0		Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0		Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0		Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	0		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		Практическая работа;
47.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0		Практическая работа;
48.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода	1	0	0		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Практическая работа;
51.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	0		Практическая работа;

52.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа;
53.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Практическая работа;
54.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0		Практическая работа;
55.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0		Практическая работа;
56.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0		Практическая работа;
58.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
60.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	0		Практическая работа;
62.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
63.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;

64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0		Практическая работа;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
68.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0		Практическая работа;
69.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0		Практическая работа;
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0		Практическая работа;
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
72.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Практическая работа;
74.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	1		Устный опрос;

75.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа;
77.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0		Практическая работа;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
79.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0		Практическая работа;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0		Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0		Практическая работа;
82.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;
83.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;
84.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;

85.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Практическая работа;
86.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Практическая работа;
87.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Практическая работа;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1		Устный опрос;
89.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
91.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
92.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
93.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;

95.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
96.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0		Практическая работа;
97.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1		Практическая работа;
98.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0		Практическая работа;
99.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0		Практическая работа;
100.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0		Практическая работа;
101.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа;
102.	102. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	14		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-6 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 класс. Методические рекомендации. ФГОС Лях В. И.
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура.
Сборник нормативных документов. Физическая культура М.: Просвещение, 2010.
«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.
Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005. Б.И.Мишин
Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения. М.Аркти, 2006г. Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

таблицы, схемы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

маты, гимнастические снаряды, скакалки, обручи

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

"Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением математики, литературы и русского языка"

МОАУ "СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО

Руководитель ШМО Еремина И. П.

Протокол №1

от " "

г.

УТВЕРЖДЕНО директор МОАУ
"СОШ №1"

_____ Хамидуллина Т. Н.

Приказ № _____

от " "

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3626931)

учебного предмета «Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Колесников Сергей Вадимович
учитель физической культуры

г. Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе 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 прикладноориентированной 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 отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

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		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	http://www.olympic.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;	Устный опрос;	http://www.olympic.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Тестирование;	http://www.olympic.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;	Устный опрос;	http://www.iibsporf.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	0		заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Устный опрос;	http://www.iibsporf.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Тестирование;	http://www.iibsporf.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Устный опрос;	http://www.iibsporf.ru/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Устный опрос;	http://www.teoriya.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	http://www.iibsporf.ru/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	http://www.infosport.ru/

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	3	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	* http://www.teoriya.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	2	0	0		отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;	Практическая работа;	* http://www.teoriya.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2	0	0		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	0		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);;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	0		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;	Практическая работа;	* http://www.teoriya.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	0		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;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	0	0		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;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0	0		разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	3	0	0		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;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0	0		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	0	0		составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	* http://www.teoriya.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	0		описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	0	0		контролируют технику выполнения старта другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
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»	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; уточняют её фазы и элементы; делают выводы;;	Практическая работа;	* http://www.teoriya.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники старта; уточняют её фазы и элементы; делают выводы;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	0		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень; акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	0		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа;	* http://www.teoriya.ru/
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	2	0	0		повторяют технику спусков; подъёмов и торможения с пологого склона;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0		повторяют технику спусков; подъёмов и торможения с пологого склона;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	0		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3	0	0		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке; баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком; повороты на месте);	Практическая работа;	http://www.libsporf.ru/	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	2	0	0		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	0		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления; (обучение в парах);	Практическая работа;	http://www.libsporf.ru/	
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	3	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;	Практическая работа;	http://www.infosport.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	0		демонстрируют приросты в показателях; физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.libsporf.ru/	
Итого по разделу		30							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	2					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1	0	0		Устный опрос;
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
4.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		Практическая работа;
6.	Техника спринтерского бега	1	0	0		Практическая работа;
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0		Практическая работа;
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0		Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа;
10.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1	0	0		Практическая работа;
11.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	0		Практическая работа;

12.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0		Практическая работа;
13.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1	0	0		Практическая работа;
14.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1	0	0		Практическая работа;
15.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1	0	1		Практическая работа;
16.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	1		Практическая работа;
17.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	1		Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
19.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России»	1	0	1		Практическая работа;
20.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
21.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
22.	Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
23.	Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Практическая работа;

24.	Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
25.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0		Практическая работа;
27.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1	0	0		Практическая работа;
28.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	0		Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1	0	0		Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	0	0		Практическая работа;
31.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	0		Практическая работа;
32.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	0		Практическая работа;
33.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
34.	Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	0		Практическая работа;

35.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0		Практическая работа;
36.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0		Практическая работа;
37.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
40.	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения вися стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»(девочки).	1	0	0		Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения вися стоя (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»(девочки).	1	0	1		

42.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	0		
43.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	0		
44.	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		Устный опрос;
47.	Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0		Практическая работа;

48.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1	0	0		Практическая работа;
51.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
53.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	0		Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	0		Практическая работа;
55.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;

56.	Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	0		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
58.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
61.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
63.	Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
64.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	0	0		Практическая работа;

65.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений с гантелями для самостоятельных занятий по формированию телосложения»	1	0	0		Практическая работа;
66.	Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	0	0		Практическая работа;
67.	Правила игры в волейбол	1	0	0		Практическая работа;
68.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	0		Практическая работа;
69.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	0		Практическая работа;
70.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
71.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
72.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Практическая работа;
74.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1	0	0		Практическая работа;
75.	Основные правила игры в баскетбол	1	0	0		Практическая работа;

76.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;
77.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Практическая работа;
78.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0		Практическая работа;
79.	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0		Практическая работа;
80.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
81.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
82.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
83.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения	1	0	0		Практическая работа;
84.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0		Практическая работа;
85.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0		Практическая работа;

86.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
87.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0		Практическая работа;
88.	Основные правила игры футбол	1	0	0		Практическая работа;
89.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	0		Практическая работа;
91.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
94.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения	1	0	0		Практическая работа;
95.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;

96.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1	0	0		Практическая работа;
97.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0		Практическая работа;
98.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	0		Практическая работа;
99.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	0		Практическая работа;
100.	Техника передачи эстафетной палочки	1	0	0		Практическая работа;
101.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1	0	0		Практическая работа;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	11		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

6-7 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 класс. Методические рекомендации. ФГОС Лях В. И.

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура. Сборник нормативных документов. Физическая культура М.: Просвещение, 2010.

«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.

Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И.

Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005. Б.И.Мишин Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения. М.Арткти, 2006г. Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http ://lesgaft-notes.spb.ru/](http://lesgaft-notes.spb.ru/) <http://www.teoriya.ru/> [http ://lesgaft-notes.spb.ru/](http://lesgaft-notes.spb.ru/)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Таблицы, схемы.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Маты, гимнастические снаряды, скакалки, обручи, мячи.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением математики, литературы и русского языка
МОАУ "СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Еремина Ирина
Петровна

Протокол № номер

от "дата" месяц год г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Хамидуллина Татьяна
Николаевна

Приказ №номер

от "дата" месяц год г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3624102)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Филимонов Д. Д.
учитель физической культуры

Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе 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

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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 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.

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	1	0	0	01.09.2022 03.09.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	http://www.teoriya.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	05.09.2022 07.09.2022	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	http://www.olympic.org/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	08.09.2022 10.09.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	http://www.teoriya.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	12.09.2022 14.09.2022	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	http://www.olympic.org/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	15.09.2022 17.09.2022	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Устный опрос;	http://www.teoriya.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0	19.09.2022 24.09.2022	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;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0	26.09.2022 30.09.2022	знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0	03.10.2022 08.10.2022	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;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0	10.10.2022 12.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	13.10.2022 15.10.2022	оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/

2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0	17.10.2022 19.10.2022	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	20.10.2022 22.10.2022	рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0	01.11.2022 05.11.2022	оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	07.11.2022 12.11.2022	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	0	14.11.2022 19.11.2022	разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0	21.11.2022 26.11.2022	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0	28.11.2022 30.11.2022	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	0	01.12.2022 03.12.2022	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.6.	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	2	0	0	05.12.2022 10.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	0	12.12.2022 17.12.2022	составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	0	19.12.2022 24.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	09.01.2023 14.01.2023	просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/

3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	0	16.01.2023 21.01.2023	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа;	http://www.teoriya.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»	2	0	0	23.01.2023 28.01.2023	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	0	30.01.2023 04.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	0	06.02.2023 11.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0	13.02.2023 18.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	20.02.2023 25.02.2023	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	0	27.02.2023 04.03.2023	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;	Практическая работа;	http://www.teoriya.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	0	06.03.2023 11.03.2023	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	13.03.2023 18.03.2023	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://www.teoriya.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	0	20.03.2023 25.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	03.04.2023 05.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.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	2	0	0	06.04.2023 08.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0	10.04.2023 12.04.2023	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.23.	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	2	0	0	13.04.2023 15.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0	17.04.2023 22.04.2023	описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.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	2	0	0	24.04.2023 29.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	0	02.05.2023 06.05.2023	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	0	10.05.2023 13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.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	3	0	0	15.05.2023 17.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	0	18.05.2023 20.05.2023	разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0	22.05.2023 24.05.2023	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	0	25.05.2023 27.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.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	1	29.05.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	1				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Олимпийского движения в России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1	0	0		Практическая работа;
3.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		Письменный контроль;
4.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой на учебный год	1	0	0		Устный опрос;
5.	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1	0	0		Практическая работа;
6.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		Практическая работа;
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		Практическая работа;
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		Практическая работа;

9.	Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Практическая работа;
10.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		Практическая работа;
11.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	1		Практическая работа;
12.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Практическая работа;
13.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Практическая работа;
16.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;

17.	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
19.	Проект «Техническая подготовка на уроках физической культуры»	1	0	0		Практическая работа;
20.	Способы самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений	1	0	0		Практическая работа;
21.	Основные факторы и причины появления ошибок при самостоятельном разучивании физических упражнений	1	0	0		Практическая работа;
22.	Роль внимания и памяти в самостоятельном освоении и оценивании техники движений	1	0	0		Практическая работа;
23.	Проект «Гимнастика в программе современных Олимпийских игр»	1	0	0		Практическая работа;
24.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	0	0		Практическая работа;
25.	Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц	1	0	0		Практическая работа;
26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0		Практическая работа;

27.	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1	0	0		Практическая работа;
28.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0		Практическая работа;

30.	Способы самостоятельного совершенствования техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техника выполнения поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»(девочки)	1	0	0		Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
32.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения стойки на колене из положения стойки руки на поясе (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

33.	Способ самостоятельного освоения техники перехода из упора на гимнастической перекладине в вис лежа (мальчики). Способы самостоятельного обучения и совершенствования техники соскока вперед с гимнастического бревна толчком двумя после небольшого разбега (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
34.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений (мальчики). Самостоятельное составление и освоение комбинации на гимнастическом бревне из разученных упражнений (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
35.	Техника напрыгивания в упор на параллельные брусья (мальчики). Техника наскока вперед на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания в упор на параллельные брусья (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники наскока вперед на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки).	1	0	0		Практическая работа;

37.	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока с нижней жерди разновысоких брусьев махом назад с поворотом в сторону (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
39.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

41.	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Техника седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
43.	Техника соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Техника соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

45.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на параллельных брусках (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
47.	Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1	0	0		Практическая работа;
48.	Проект «История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи»	1	0	1		Практическая работа;
49.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1		Практическая работа;
51.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0		Зачет;

52.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	0		Практическая работа;
53.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	0		Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	0		Практическая работа;
55.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	0		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Зачет;

58.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
59.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий	1	0	0		Практическая работа;
63.	Техника перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного освоения техники перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
65.	Проект «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»	1	0	0		Практическая работа;
66.	Тестовые упражнения для оценки общего состояния организма	1	0	0		Практическая работа;
67.	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц	1	0	0		Практическая работа;

68.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
69.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату (мальчики). Способы совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
70.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
71.	Техника лазания спиной к гимнастической стенке	1	0	0		Практическая работа;
72.	Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали	1	0	0		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Устный опрос;
74.	Проект «Баскетбол в программе Олимпийских игр»	1	0	0		Практическая работа;
75.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол	1	0	0		Зачет;
76.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	0	0		Практическая работа;
77.	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;

78.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Практическая работа;
79.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Практическая работа;
80.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1	0	1		Практическая работа;
81.	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке	1	0	0		Практическая работа;
82.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Практическая работа;
83.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Практическая работа;
84.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Практическая работа;
85.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0		Практическая работа;
86.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	0		Практическая работа;
87.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		Практическая работа;

88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0		Практическая работа;
89.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	0	0		Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1	0	0		Практическая работа;
91.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		Практическая работа;
94.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
95.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
96.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
97.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1	0	0		Практическая работа;

98.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа;
99.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0		Практическая работа;
100.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0		Практическая работа;
101.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0		Практическая работа;
102.	102. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й	1	0	1		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	17		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 класс. Методические рекомендации. ФГОС Лях В. И.
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура. Сборник нормативных документов. Физическая культура М.: Просвещение, 2010.
«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.
Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005. Б.И.Мишин
Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения. М.Арткти, 2006г. Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://lesgaft-notes.spb.ru>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

таблицы, схемы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические снаряды, скакалки, обручи

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением математики, литературы и русского языка

МОАУ "СОШ № 1"

МОАУ "СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель ШМО

_____ Еремина И. П.

Протокол №1

от " "

УТВЕРЖДЕНО директор МОАУ
"СОШ №1"

_____ Хамидуллина

Т. Н.

Приказ № _____

от " "

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4539735)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

: Филимонов Д. Д

учитель физической культуры

Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе 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 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 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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	0	01.09.2022 03.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	05.09.2022 10.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	12.09.2022 17.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Письменный контроль;	http://www.libsport.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	19.09.2022 30.09.2022	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	2	0	0	01.10.2022 15.10.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	17.10.2022 22.10.2022	измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	01.11.2022 05.11.2022	подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	http://www.elibrary.ru/

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	3	0	0	07.11.2022 19.11.2022	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	0	21.11.2022 30.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	0	01.12.2022 10.12.2022	знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	12.12.2022 24.12.2022	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	0	09.01.2023 21.01.2023	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом«прогнувшись»	2	0	0	23.01.2023 31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом«согнув ноги»;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	0	01.02.2023 11.02.2023	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	0	13.02.2023 18.02.2023	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	0	20.02.2023 28.02.2023	знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	01.03.2023 04.03.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	06.03.2023 11.03.2023	описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	13.03.2023 18.03.2023	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	0	0	20.03.2023 25.03.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	03.04.2023 08.04.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	10.04.2023 12.04.2023	знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0	0	13.04.2023 15.04.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4	0	0	17.04.2023 19.04.2023	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	20.04.2023 22.04.2023	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	24.04.2023 26.04.2023	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;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	0	27.04.2023 30.04.2023	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;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	01.05.2023 03.05.2023	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;;	Практическая работа;	http://www.elibrary.ru/
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	3	0	0	04.05.2023 07.05.2023	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;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	4	0	0	08.05.2023 10.05.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	11.05.2023 18.05.2023	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;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	0	19.05.2023 24.05.2023	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	0	25.05.2023 27.05.2023	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	http://www.elibrary.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	1	29.05.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	3				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Проект «Физическая культура в современном обществе»	1	0	1		Практическая работа;
2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
3.	Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия спортивной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
4.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1	0	0		Практическая работа;
5.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки в системе самостоятельных тренировочных занятий спортивной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
6.	Комплекс упражнений для профилактики утомления во время длительной работы за компьютером	1	0	0		Практическая работа;
7.	Комплекс упражнений для профилактики невротозов	1	0	1		Практическая работа;
8.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;

10.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	0		Практическая работа;
11.	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции	1	0	0		Практическая работа;
12.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
13.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа;
14.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега	1	0	0		Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Практическая работа;
16.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
17.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;

18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
19.	Проект «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	1	0	1		Практическая работа;
20.	Способы измерения индивидуальных показателей телосложения	1	0	0		Практическая работа;
21.	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте	1	0	0		Практическая работа;
22.	Техника выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	0		Практическая работа;
23.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	0		Практическая работа;
24.	Правила проведения самостоятельных сеансов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	0		Практическая работа;
25.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	0		Практическая работа;
26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0		Практическая работа;
27.	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений	1	0	0		Практическая работа;

28.	Техника длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
29.	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
31.	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки)	1	0	0		Практическая работа;

32.	Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики в ходьбе, беге, прыжках (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
33.	Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики с поворотами и наклонами туловища, стилизованными движениями руками и ногами (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
34.	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		Практическая работа;

36.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
37.	Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

40.	Техника безопасности во время занятий на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники наскока вперед на гимнастическое бревно (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
41.	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
43.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы совершенствования техники упражнений на гимнастическом бревне для индивидуальной комбинации (девочки).	1	0	0		Практическая работа;

44.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного обучения технике выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
45.	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		Устный опрос;
47.	Проект «Плавание в программе современных Олимпийских игр»	1	0	0		Устный опрос;
48.	Техника безопасности в бассейне на занятиях плавательной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
49.	Способы совершенствования техники попеременной работы ног при скольжении на груди с использованием плавательной доски	1	0	0		Практическая работа;
50.	Совершенствование техники выдоха вводу во время попеременной работы ног при скольжении на груди с гимнастической доской	1	0	0		Практическая работа;

51.	Совершенствование техники выдоха в воду при скольжении на груди во время работы ног и рук способом кроль на груди	1	0	0		Практическая работа;
52.	Техника спортивного плавания кролем на груди	1	0	0		Практическая работа;
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спортивным плаванием способом кроля на груди	1	0	0		Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники спортивным плаванием способом кроля на груди	1	0	0		Практическая работа;
55.	Техника поворота способом «маятник» при спортивном плавании	1	0	0		Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота способом «маятник» при спортивном плавании кролем на груди	1	0	0		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота способом «маятник» при спортивном плавании кролем на груди	1	0	0		Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом кроль на груди с равномерной скоростью передвижения	1	0	0		Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного обучения технике старта толчком от бортика с выходом	1	0	0		Практическая работа;

60.	Способы самостоятельного совершенствования техники проплывания учебной дистанции способом кроля на груди	1	0	0		Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1	0	0		Практическая работа;
63.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0		Практическая работа;
64.	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0		Практическая работа;
65.	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		Практическая работа;
67.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		Практическая работа;

68.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		Практическая работа;
69.	Способы самостоятельного обучения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		Практическая работа;
70.	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
71.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	0	0		Практическая работа;
72.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Практическая работа;
74.	Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления	1	0	0		Практическая работа;
75.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1	0	0		Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды	1	0	0		Практическая работа;

77.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0		Практическая работа;
78.	Подготовительные упражнения для освоения техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0		Практическая работа;
79.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0		Практическая работа;
80.	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0	0		Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0	0		Практическая работа;
82.	Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	0	0		Практическая работа;
83.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	0	0		Практическая работа;
84.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Практическая работа;
85.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0		Практическая работа;
86.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	0		Практическая работа;

87.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		Практическая работа;
88.	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1	0	1		Практическая работа;
89.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	0		Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	1		Практическая работа;
91.	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега	1	0	0		Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1		Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		Практическая работа;
94.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		Практическая работа;
95.	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1	0	0		Практическая работа;

96.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1	0	0		Практическая работа;
97.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
98.	Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		Практическая работа;
99.	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		Практическая работа;
100.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с	1	0	0		Практическая работа;
101.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
102.	102. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	13		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 класс. Методические рекомендации. ФГОС Лях В. И.

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура.

Сборник нормативных документов. Физическая культура М.: Просвещение, 2010.

«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.

Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И.

Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005. Б.И.Мишин

Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения. М.Арткти, 2006г. Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Таблицы, схемы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические снаряды, скакалки, обручи

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением математики, литературы и русского языка

МОАУ "СОШ № 1"

МОАУ "СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель ШМО

_____ Еремина И. П.

Протокол №1

от " "

г.

УТВЕРЖДЕНО директор МОАУ
"СОШ №1"

_____ Хамидуллина

Т. Н.

Приказ № _____

от " "

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4540030)**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

: Филимонов Д. Д
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 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 9 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	01.09.2022 10.09.2022	изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;;	Устный опрос;	http://www.teoriya.ru/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	12.09.2022 24.09.2022	обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;;	Устный опрос;	http://www.libsport.ru/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	26.09.2022 30.09.2022	составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	01.10.2022 15.10.2022	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
2.2.	Банные процедуры	1	0	0	17.10.2022 22.10.2022	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);;	Устный опрос;	http://www.libsport.ru/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	2	0	0	01.11.2022 05.11.2022	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	07.11.2022 19.11.2022	знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	3	0	0	21.11.2022 30.11.2022	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/

3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	4	0	1	01.12.2022 17.12.2022	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	4	0	0	19.12.2022 24.12.2022	знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	3	0	0	09.01.2023 14.01.2023	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	0	0	16.01.2023 28.01.2023	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	0	29.01.2023 03.02.2023	составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в вися на высокой перекладине	3	0	0	06.02.2023 18.02.2023	изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	3	0	0	20.02.2023 25.02.2023	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	0	0	26.02.2023 04.03.2023	составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	0	06.03.2023 11.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	0	13.03.2023 25.03.2023	контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	0	03.04.2023 08.04.2023	контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	3	0	0	10.04.2023 15.04.2023	знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	0	0	17.04.2023 22.04.2023	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0	0	24.04.2023 29.04.2023	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча) ;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3	0	0	01.05.2023 06.05.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0	0	08.05.2023 10.05.2023	знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0	0	11.05.2023 13.05.2023	знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3	0	0	15.05.2023 20.05.2023	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;;	Практическая работа;	http://www.libsport.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3	0	0	22.05.2023 24.05.2023	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;;	Практическая работа;	http://www.teoriya.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3	0	0	25.05.2023 27.05.2023	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.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	1	29.05.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	http://www.teoriya.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	3				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Проект «Организация и проведение пеших туристических походов»	1	0	0		Практическая работа;
2.	Правила техники безопасности при установке туристической палатки и разведении костра во время пеших походов	1	0	0		Практическая работа;
3.	Проект «Причины появления травм во время занятий в бассейне и способы оказания первой помощи»	1	0	0		Практическая работа;
4.	Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом кроль на груди.	1	0	0		Практическая работа;
5.	Техника старта с тумбочки при плавании кролем на груди	1	0	0		Практическая работа;
6.	Способы самостоятельного совершенствования старта с тумбочки при проплывании учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
7.	Совершенствование техники скольжения на спине с последовательным подключением работы ног и рук	1	0	0		Практическая работа;
8.	Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом кроля на спине	1	0	0		Практическая работа;
9.	Техника старта при плавании способом кроля на спине	1	0	0		Практическая работа;

10.	Способы самостоятельного совершенствования техники старта при плавании способом кроля на спине при проплывании учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
11.	Развитие скоростных способностей во время плавания кролем на груди на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
12.	Развитие выносливости во время плавания кролем на груди на относительно длинные учебные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
13.	Развитие скоростных способностей во время плавания кролем на спине на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
14.	Развитие выносливости во время плавания кролем на спине на относительно длинные учебные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
15.	Техника плавания способом брасс	1	0	0		Практическая работа;
16.	Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом брасс	1	0	0		Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом брасс	1	0	0		Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
19.	Проект «Физическая культура и здоровый образ жизни»	1	0	1		Практическая работа;
20.	Проект «Вредные привычки и их профилактика посредством занятий физической культурой»	1	0	1		Практическая работа;

21.	Основные правила и способы оказания первой помощи при сложных травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.	1	0	0		Практическая работа;
22.	Проект «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	0	0		Практическая работа;
23.	Упражнения для развития статической выносливости	1	0	0		Практическая работа;
24.	Упражнения для развития скорости реакции.	1	0	0		Практическая работа;
25.	Упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	0		Практическая работа;
26.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Практическая работа;
27.	Требования к технике выполнения акробатических и гимнастических комбинаций.	1	0	0		Практическая работа;
28.	Техника размахивания в висе на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники подъема переворотом махом одной и толчком другой ногами в упор на нижнюю жердь (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники размахивания в висе на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подъема переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

30.	Техника соскока вперёд прогнувшись из вися на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования соскока мазом назад с поворотом и опорой на жердь из положения упора на нижней жерди (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного совершенствования техники соскока вперёд прогнувшись из вися на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подъема переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
32.	Техника подъема разгибом из вися на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
33.	Подводящие упражнения для освоения техники подъема разгибом из вися на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техника индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1	0	0		Практическая работа;

34.	Способы самостоятельного освоения техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Способ самостоятельного совершенствования техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники упражнений на высокой перекладине для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника подводящих упражнений для самостоятельного освоения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Совершенствование техники индивидуальной комбинации на высокой перекладине (мальчики). Техника подготовительных упражнений для самостоятельного освоения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки)	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

38.	Техника кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;

41.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
42.	Техника соскока махом назад с опорой на жердь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
43.	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом назад с опорой на жердь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного совершенствования техники упражнения на параллельных брусьях для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Способы самостоятельного освоения индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0		Практическая работа;

45.	Способы самостоятельного совершенствование техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1		Устный опрос;
47.	Проект «Оздоровительные свойства банных процедур и правила их проведения»	1	0	1		Практическая работа;
48.	Самостоятельное закаливание организма способом обливания водой	1	0	0		Устный опрос;
49.	Оказание первой помощи при травмах во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника одновременного бесшажного хода	1	0	0		Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода	1	0	0		Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного обучения технике одновременного бесшажного хода	1	0	0		Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного совершенствования технике одновременного бесшажного хода	1	0	0		Практическая работа;
54.	Техника торможения боковым скольжением	1	0	0		Практическая работа;

55.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым скольжением	1	0	0		Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением	1	0	0		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения боковым скольжением	1	0	0		Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход	1	0	0		Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с одновременного на попеременный ход	1	0	0		Практическая работа;
60.	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;
61.	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
62.	Способы планирования нагрузки для развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
63.	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «снизу»	1	0	1		Практическая работа;

64.	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0		Практическая работа;
65.	Техника передачи мяча в прыжке	1	0	0		Практическая работа;
66.	Способы самостоятельного освоения техники передачи волейбольного мяча в прыжке	1	0	0		Практическая работа;
67.	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
68.	Совершенствование техники приема и передачи мяча в условиях игровой учебной деятельности	1	0	0		Практическая работа;
69.	Совершенствование тактических действий в защите в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
70.	Совершенствование технических действий в нападении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
71.	Способы организации взаимодействия игроков разного амплуа при нападении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
72.	Способы взаимодействия между игроками разного амплуа при защите в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Устный опрос;

74.	Проект «Измерения функциональных резервов организма»	1	0	1		Практическая работа;
75.	Способы оценивания физической работоспособности с помощью функциональной пробы Руфье	1	0	0		Практическая работа;
76.	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1	0	0		Практическая работа;
77.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой снизу	1	0	0		Практическая работа;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи мяча одной рукой снизу	1	0	0		Практическая работа;
79.	Техника передачи баскетбольного мяча одной сбоку	1	0	0		Практическая работа;
80.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой сбоку	1	0	0		Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении	1	0	0		Практическая работа;
82.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
83.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время передачи	1	0	0		Практическая работа;

84.	Организация атакующего взаимодействия игроков при нападении на корзину соперника	1	0	0		Практическая работа;
85.	Организация защитного взаимодействия игроков при нападении соперника на корзину	1	0	0		Практическая работа;
86.	Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
87.	Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции	1	0	0		Практическая работа;
88.	Развитие выносливости с помощью бега длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
89.	Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений	1	0	0		Практическая работа;
90.	Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
91.	Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста	1	0	0		Практическая работа;
92.	Техника остановки летящего мяча грудью	1	0	0		Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного освоения техники летящего мяча грудью	1	0	0		Практическая работа;
94.	Организация атакующего взаимодействия игроков при подаче углового мяча.	1	0	0		Практическая работа;
95.	Организация защитного взаимодействия игроков при подаче углового мяча соперником.	1	0	0		Практическая работа;

96.	Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
97.	Совершенствование взаимодействия игроков нападающей команды при выполнении штрафного удара	1	0	0		Практическая работа;
98.	Совершенствование взаимодействия игроков защищающейся команды при выполнении штрафного удара игроком команды соперника	1	0	0		Практическая работа;
99.	Совершенствование техники штрафного удара (пенальти) по воротам соперника в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Практическая работа;
100.	Способы самостоятельного совершенствования техники штрафного удара (пенальти) по воротам соперника в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
101.	Способы самостоятельной организации игры футбол во время активного отдыха на природе и туристических походов	1	0	1		Практическая работа;
102.	102. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й	1	0	1		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	15		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 класс. Методические рекомендации. ФГОС Лях В. И.

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура.

Сборник нормативных документов. Физическая культура М.: Просвещение, 2010.

«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.

Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И.

Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005. Б.И.Мишин

Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения. М.Аркти, 2006г. Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.teoriya.ru/>

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

таблицы ,схемы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические снаряды, мячи, скакалки, обручи

