Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М.В. Ломоносова»

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с приказом с пунктом32.1 ФГОС ООО, пунктом 18.22 ФГОС ООО, ФООП ООО, и положением о рабочей программе учебного предмета и реализуется 5 лет с 5по 9 класс.

Рабочая программа разработана МО учителей физической культуры и ОБЖ, определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «*Физическая культура» является частью ООП ООО определяющей;*

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебной работе МБОУ «Брянского городского лицея №2 им. М.В. Ломоносова»

Дата: 29.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М.В.Ломоносова»

Выписка из основной образовательной программы
основного общего образования

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей физической культуры
протокол от 28.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Воронина Н.Б.

дата 29.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»,
основанная на ФГОС ООО,
разработанном в соответствии с приказом
№287 от 31.05.2021г.
Срок освоения: 5 лет (с 5 по 9 класс)
5-6 класс

Составители: Федяева Е.В., Крюкова О.В.,Румянцева С.М, Лучин А.В.

Выписка верна *29.08.2023*

Директор А.В. Напреенко

2023

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

5 КЛАСС

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.

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «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. Проплывание 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.

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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.

6 КЛАСС

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 КЛАСС

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 КЛАСС

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвижения);

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.

9 КЛАСС

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

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

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.5	
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5	
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	0.5	
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	0.5	
Итогопоразделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5	
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5	
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5	
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5	
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	0.5	
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5	
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5	
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5	
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5	
2.10	**Ведениедневникафизическойкультуры**	0.5	
Итогопоразделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	0.5	
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	0.5	
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	0.5	
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	0.5	
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	2	
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	2	

3.7.	**Упражнениянаформированиетелосложения**	2	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	0.5	
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	2	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	2	
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	2	
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	2	
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	2	
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1	
3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	2	
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	0.5	
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	2	
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	2	
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	0.5	
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	2	
3.22.	*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**	0.5	
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	
3.24.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	2	
3.25.	*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**	0.5	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	0.5	
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	2	
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	

3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	0.5	
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	2	
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	2	
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	0.5	
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1	
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	
Итогопоразделу		58	
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норм ативных требований комплекса ГТО**	3	
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество всего	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	**ВозрождениеОлимпийскихигр**	0.5	
1.2.	**Символика и ритуалы первых Олимпийских игр**	0.5	
1.3.	**История первых Олимпийских игр современности**	2	
Итогопоразделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	**Составление дневника физической культуры**	0.5	
2.2.	**Физическая подготовка человека**	0.5	
2.3.	**Правила развития физических качеств**	0.5	
2.4.	**Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой**	0.5	

2.5.	**Правила измерения показателей физической подготовленности**	0.5	
2.6.	**Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой**	0.5	
2.7.	**Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах**	1	
Итогопоразделу		4	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	3	
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения зрения**	2	
3.3.	**Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня**	2	
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	3	
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки**	2	
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне**	2	
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне**	1	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине**	3	
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине**	1	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма**	2	
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики**	3	
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения**	1	
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения**	3	
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега**	1	
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)**	3	
3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений**	1	
3.17.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение одновременным одношажным ходом**	2	
3.18.	*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 проц ессе самостоятельных занятий**	1	

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча**	3	
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча**	1	
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе**	3	
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега**	2	
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния**	1	
Итогопоразделу		48	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норм ативных требований комплекса ГТО**	14	
Итогопоразделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	0.5	
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	0.5	
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	0.5	
Итогопоразделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	
2.2.	**Понятие «техническаяподготовка»**	0.5	
2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	0.5	
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0.5	
2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	0.5	

2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	
2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	1	
Итогопоразделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	2	
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды**	2	
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	2	
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**	1	
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма**	2	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма**	1	
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	2	
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	3	
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	1	
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	1	
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	3	
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений**	1	
3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение на лыжах способом «упор»**	1	
3.17.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**	1	
3.18.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона**	1	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для са мостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	
3.20.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции**	2	
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**	1	
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	2	

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**	1	
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	3	
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	1	
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	2	
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	3	
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	1	
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	2	
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	1	
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	1	
Итогопоразделу		51	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норм ативных требований комплекса ГТО**	10	
Итогопоразделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество всего	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	**Физическая культура в современном обществе**	1	
1.2.	**Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	0.5	
1.3.	**Адаптивнаяфизическаякультура**	0.5	
Итогопоразделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	**Коррекция нарушения осанки**	0.5	
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела**	0.5	
2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой**	0.5	
2.4.	**Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий**	0.5	

Итогопоразделу		2	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	**Профилактикаумственногоперенапряжения**		
3.2.	*Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики**	3	
3.3.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	4	
3.4.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**	3	
3.5.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике**	1	
3.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах**	3	
3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**	3	
3.8.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	
3.9.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах**	2	
3.10.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение боковым скольжением**	2	
3.11.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного лыжного хода на другой**	2	
3.12.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте**	2	
3.13.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу**	3	
3.14.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке**	3	
3.15.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке**	3	
3.16.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар**	4	
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления**	1	
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места**	4	
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол**	3	
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности**	1	
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол**	2	

Итогопоразделу		50	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	14	
Итогопоразделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество всего	Электронные (цифровые) образовательн ыересурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	**Здоровье и здоровый образ жизни**	0.5	
1.2.	**Пешиетуристскиеподходы**	0.5	
1.3.	**Профессионально-прикладнаяфизическаякультура**	1	
Итогопоразделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	**Восстановительный массаж**	0.5	
2.2.	**Банные процедуры**	0.5	
2.3.	**Измерение функциональных резервов организма**	0.5	
2.4.	**Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**	0.5	
Итогопоразделу		2	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	**Занятия физической культурой и режим питания**	1	
3.2.	**Упражнения для снижения избыточной массы тела**	3	
3.3.	**Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности**	1	
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега**	2	
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь**	2	
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	4	

3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнениячерлидинга**	2	
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях**	6	
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность**	3	
3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции**	8	
3.19.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе**	8	
3.20.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе**	8	
3.21.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе**	4	
Итогопоразделу		50	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норм ативных требований комплекса ГТО**	14	
Итогопоразделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Поурочное планирование
по физической культуре в 5 классе
на 2023 - 2024 учебный год
количество часов в год: 68
количество часов в неделю: 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
1	Инструктаж вводный, №5-01,5-02,5-03, бег с ускорением.	1		Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции ОРУ	1		Библиотека ЦОК
3	Разучивание игры с элементами Л/а	1		Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30 м., ОРУ. Игра пионербол	1		Библиотека ЦОК
5	Повторение техники бега 3Х10, 4Х9	1		Библиотека ЦОК
6	Проведение подвижных игры с элементами л/а	1		Библиотека ЦОК
7	Обучение технике прыжка в длину с места , СБУ, ОРУ	1		Библиотека ЦОК
8	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	1		Библиотека ЦОК
9	Выполнение прыжка в длину. Выполнение бега на выносливость 6 мин., нормативы	1		Библиотека ЦОК
10	Выполнение бега 1000 м. , игры	1		Библиотека ЦОК
11	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1		Библиотека ЦОК
12	Разучивание техники передвижений, передачу и ловлю мяча в баскетболе	1		Библиотека ЦОК
13	Проведение игр с элементами спортивной игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК
14	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча двумя руками от груди	1		Библиотека ЦОК
15	Закрепление техники ведения, передач бросков. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		Библиотека ЦОК
16	Обучение стойкам и передвижениям игрока в волейболе. ОРУ	1		Библиотека ЦОК
17	Повторение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ	1		Библиотека ЦОК
18	Обучение передач мяча сверху двумя руками на месте. ОРУ СБУ	1		Библиотека ЦОК
19	Проведение подвижных игр с элементами волейбола.	1		Библиотека ЦОК

20	Повторение передач мяча сверху двумя руками на месте. Обучить технике нижней передачи.	1		Библиотека ЦОК
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ	1		Библиотека ЦОК
22	Повторение строевых упражнений, ОРУ, висы	1		Библиотека ЦОК
23	Разучивание игр с элементами гимнастики	1		Библиотека ЦОК
24	Обучение комплексу упражнений на гимнастической стенке, гибкость	1		Библиотека ЦОК
25	Обучение комплексу упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ	1		Библиотека ЦОК
26	Повторение подвижных игр на основе баскетбола Поднимание туловища из положения лёжа.	1		Библиотека ЦОК
27	Выполнение акробатических элементов: два кувырка вперёд.	1		Библиотека ЦОК
28	Выполнение акробатических элементов: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «ласточка». Подвижные игры на внимание	1		Библиотека ЦОК
29	Выполнение акробатических элементов : мост из положения лёжа из положения стоя Подвижная игра.	1		Библиотека ЦОК
30	Выполнение ОФП: подтягивание. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Библиотека ЦОК
31	Выполнение акробатических элементов: комбинации из изученных элементов. Лазанье по канату (изученным способом).	1		Библиотека ЦОК
32	Выполнение лазанья по канату (изученным способом). Акробатика: комбинации из изученных элементов.	1		Библиотека ЦОК
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр Попеременно 2 ш. ход.	1		Библиотека ЦОК
34	Выполнение попеременно 2 ш. хода. Одновременно 2-х ш. х. Передвижение.	1		Библиотека ЦОК
35	Выполнение попеременно 2 ш.хода. Одновременно2 ш.х. Одновременно бесшажный ход.	1		Библиотека ЦОК
36	Выполнение попеременно 2ш.х. одновременно 2ш.х. одновременно бесшажного ходов Торможение и поворот «плугом».	1		Библиотека ЦОК
37	Выполнение имитации подъема на склон «елочкой». спуска со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Передвижение 1км	1		Библиотека ЦОК
38	Выполнение имитации подъема на склон «елочкой». спуска со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Передвижение 1км	1		Библиотека ЦОК
39	Проведение встречной эстафеты. Пятнашки на лыжах	1		Библиотека ЦОК

40	Выполнение Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажного ходов. Торможение «полуплугом»	1		Библиотека ЦОК
41	Выполнение Одновременно 2 ш.х. Одновременно бесшажного ходов. Торможение «полуплугом»	1		Библиотека ЦОК
42	Проведение Подвижных игры на лыжах без палок	1		Библиотека ЦОК
43	Выполнение имитации подъема на склон «елочкой»,пуска со склона в низкой стойке.	1		Библиотека ЦОК
44	Выполнение имитации подъема на склон «елочкой»,пуска со склона в низкой стойке. Передвижение 1 км.	1		Библиотека ЦОК
45	Проведение Подвижных игры на лыжах без палок	1		Библиотека ЦОК
46	Выполнение передвижений на лыжах 1 км. без палок..	1		Библиотека ЦОК
47	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед.	1		Библиотека ЦОК
48	Выполнение передачи двумя руками сверху вперед. Подвижные игры с элементами волейбола	1		Библиотека ЦОК
49	Повторение приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	1		Библиотека ЦОК
50	Выполнение передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		Библиотека ЦОК
51	Проведение подвижных игр с элементами волейбола. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК
52	Повторение правил игры Баскетбол Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в парах	1		Библиотека ЦОК
53	Выполнение элементов :ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча в тройках с перемещением. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		Библиотека ЦОК
54	Выполнение ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления и скорости движения. Подвижные игры на внимание.	1		Библиотека ЦОК
55	Обучение передачи мяча после ведения, тренировка в парах (оценить). Броски мяча с места и после ведения.	1		Библиотека ЦОК
56	Выполнение комбинации из основных элементов ловли, передачи, ведения мяча. Броски мяча от груди одной рукой с расстояния 3 м (контроль).	1		Библиотека ЦОК
57	Проведение Инструктажа по ТБ на уроках физической культуры по разделу «Лёгкая атлетика». Спортивная игра (футбол, волейбол).	1		Библиотека ЦОК
58	Выполнение теста: Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1		Библиотека ЦОК
59	Основы знаний при прыжках и метании. Игры с элементами бега («Салки», «Белые медведи», «Лапта»).	1		Библиотека ЦОК

60	Выполнение равномерного бега 9 мин. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		Библиотека ЦОК
61	Проведение игр с элементами прыжков. Линейная эстафета.	1		Библиотека ЦОК
62	Обучение техники метания мяча на дальность. Подвижная игра (лапта).	1		Библиотека ЦОК
63	Выполнение метания мяча на дальность. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК
64	Выполнение бега на 1000 м.Подвижная игра на внимание	1		Библиотека ЦОК
65	Проведение подвижной игры с элементами метания в цель. Оздоровительный бег.	1		Библиотека ЦОК
66	Выполнение подтягиваний. Челночный бег. Подвижная игра (лапта)	1		Библиотека ЦОК
67	Выполнение бега 60 метров. Спортивные игры	1		Библиотека ЦОК
68	Проведение эстафет с элементами преодоления препятствий.	1		Библиотека ЦОК

Поурочное планирование
по физической культуре в 6 классе
на 2023 - 2024 учебный год
количество часов в год: 68
количество часов в неделю: 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
1	Инструктаж вводный, №5-01,5-02,5-03, бег с ускорением.	1		Библиотека ЦОК
2	Повторение техники Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. Игра "пионербол"	1		Библиотека ЦОК
3	Повторение приёмов игры «пионербол», правила игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		Библиотека ЦОК
4	Развитие скоростных способностей. Выполнение бега 30,60м.,учебная игра .	1		Библиотека ЦОК
5	Выполнение челночного бега 3х10,4х9м.,прыжки в длину с/м.	1		Библиотека ЦОК
6	Проведение прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	1		Библиотека ЦОК
7	Выполнение бега на выносливость до 6минут.	1		Библиотека ЦОК
8	Выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 500м.	1		Библиотека ЦОК
9	Повторение метания мяча в цель. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подтягивания.	1		Библиотека ЦОК
10	Проведение игр с элементами спортивных	1		Библиотека ЦОК
11	Проведение инструктажа №5-05,5-06. Баскетбол. Правила игры, ведение мяча	1		Библиотека ЦОК
12	Повторение техники передвижений, передач и ловли мяча в баскетболе .	1		Библиотека ЦОК
13	Выполнение передач мяча в баскетболе, ведения мяча различными способами.	1		Библиотека ЦОК
14	Повторение передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		Библиотека ЦОК
15	Выполнение комбинаций из разученных элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		Библиотека ЦОК
16	Игра баскетбол по упрощенным правилам, правила игры	1		Библиотека ЦОК
17	Повторение правил игры Баскетбол Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра	1		Библиотека ЦОК
18	Повторение передвижений и остановок игрока, ведение мяча на месте, передачи мяча на месте. Учебная игра	1		Библиотека ЦОК
19	Выполнение ведение мяча , бросков в баскетболе.	1		Библиотека ЦОК

20	Выполнение ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1		Библиотека ЦОК
21	Проведение инструктажа 5-04. Строевые упражнения. ОРУ	1		Библиотека ЦОК
22	Обучение строевым упражнениям. Развитие координационных способностей.	1		Библиотека ЦОК
23	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1		Библиотека ЦОК
24	Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки через короткую скакалку	1		Библиотека ЦОК
25	Выполнение кувырка вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении	1		Библиотека ЦОК
26	Выполнение кувырка вперед, кувырка назад. Стойка на лопатках	1		Библиотека ЦОК
27	Повторение ранее освоенных акробатических элементов. .Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	1		Библиотека ЦОК
28	Выполнение упражнений в равновесии, тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		Библиотека ЦОК
29	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1		Библиотека ЦОК
30	Развитие гибкости. Подвижные игры и эстафеты	1		Библиотека ЦОК
31	Выполнение теста на гибкость. Развитие скоростно - силовых способностей	1		Библиотека ЦОК
32	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		Библиотека ЦОК
33	Проведение инструктажа 5-03. Скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОК
34	Повторение попеременного двухшажного хода.	1		Библиотека ЦОК
35	Обучение одновременному одношажному ходу. Передвижение 1км.	1		Библиотека ЦОК
36	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	1		Библиотека ЦОК
37	Обучение повороту на месте махом ,прохождение дистанции до 2 км.	1		Библиотека ЦОК
38	Преодоление препятствий на лыжах произвольным способом	1		Библиотека ЦОК
39	Подъем елочкой на склоне 45˚.Торможение плугом при спусках.	1		Библиотека ЦОК
40	Подвижные игры на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов	1		Библиотека ЦОК
41	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1		Библиотека ЦОК
42	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1		Библиотека ЦОК

43	Повторение техники лыжных ходов.	1		Библиотека ЦОК
44	Подвижные игры на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов	1		Библиотека ЦОК
45	Прохождение дистанции на лыжах до 3 км .	1		Библиотека ЦОК
46	Эстафеты на лыжах	1		Библиотека ЦОК
47	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.Повторение перемещений игроков в волейболе. ТБ по разделу волейбол.	1		Библиотека ЦОК
48	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		Библиотека ЦОК
49	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1		Библиотека ЦОК
50	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу	1		Библиотека ЦОК
51	Проведение учебной игры волейбол на укороченной площадке.	1		Библиотека ЦОК
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1		Библиотека ЦОК
53	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	1		Библиотека ЦОК
54	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК
55	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК
56	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по модулю. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК
57	Инстр-ж№5-03,бег с ускорением.	1		Библиотека ЦОК
58	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1		Библиотека ЦОК
59	Выполнение челночного бега 3х10,4х9, прыжок в длину с места	1		Библиотека ЦОК
60	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1		Библиотека ЦОК
61	Развитие выносливости. Повторение игры волейбол., футбол.	1		Библиотека ЦОК
62	Совершенствование прыжка в длину . Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1		Библиотека ЦОК
63	Развитие выносливости, встречная эстафета с палочкой..	1		Библиотека ЦОК
64	Выполнение бега на короткую дистанцию. Прыжок в длину	1		Библиотека ЦОК
65	Повторение метания мяча на дальность, прыжков в длину.	1		Библиотека ЦОК

66	Метание мяча на дальность с разбега, игра	1		Библиотека ЦОК
67	Совершенствование техники эстафетного бега, игра	1		Библиотека ЦОК
68	Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	1		Библиотека ЦОК

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическаякультура,5-7класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическаякультура,5-7класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

7 КЛАСС

Физическаякультура,5-7класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

8 КЛАСС

Физическаякультура,8-9класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

9 КЛАСС

Физическаякультура,8-9класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

Авторские программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).

6 КЛАСС

Авторские программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).

7 КЛАСС

Авторские программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).

8 КЛАСС

Авторские программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).

9 КЛАСС

Авторские программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАССhttps://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/norms

6 КЛАСС https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/norms

7 КЛАСС https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/norms

8 КЛАССhttps://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/norms

9 КЛАССhttps://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/norms

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Компрессор для накачивания мячей

Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские