

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32**

| | |
|--|--|
| «Принято» на заседании кафедры Протокол № <u>1</u> от «26» августа <u>2021</u> г. | «Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32 Протокол № <u>2</u> от «26» августа 2021 г. |
|--|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 классы
Предмет, класс

Количество часов на год: 5-8 классы-68 часов
9 классы - 66 часов

Всего в неделю 2 часа.

Уровень базовый

2021 - 2022 учебный год

г. Калининград

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Примерной программы воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020г.) и нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287)

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020);

КОНЦЕПЦИИ преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные обще образовательные программы (утверждена 24 декабря 2018г. на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), предметной линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе составляет 338 часов (два часа в неделю в каждом классе).

| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
|--------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 5 класс | 2 | 34 | 68 |
| 6 класс | 2 | 34 | 68 |
| 7 класс | 2 | 34 | 68 |
| 8 класс | 2 | 34 | 68 |
| 9 класс | 2 | 33 | 66 |
| | | | 338 часов за курс |

Рабочая программа ориентирована на линию УМК:

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский. М.: Просвещение, 2021, 255с.

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. М.: Просвещение, 2021, 271с.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по физической культуре

В соответствии с Требованиями к результатам освоения ООП ООО рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений примерной программы воспитания, в том числе:

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

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- 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 учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 учебные коммуникативные действия:

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

- вести наблюдение 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 сложнокоординированные 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 взаимодействовать 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.

Содержание учебного предмета

5 класс. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации 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. Рассвет 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 их 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 зарядки. 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. *Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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 в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

Внутри предметный модуль «Игры народов России»

Содержание внутри предметного модуля, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования. Включает в себя ознакомление, организацию и проведение спортивных праздников, этнической направленности и ознакомление с элементами техники национальных видов спорта. Эти занятия подразумевают не только проведение тематических спортивных праздников; организацию и проведение подвижных игр, но и защиту своих творческих проектов по теме «Игры народов России». Игры: «Народный мяч», «Лапта», «Падающая палка», «Салки в два круга», «Разрывные цепи», «Шапка канатоходца» и т.д

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 по физической культуре. 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 работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 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).

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

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, напрыгивания и прыгивания.

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

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, передаче и бросках 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.

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

Внутри предметный модуль «Игры народов России»

Содержание внутрипредметного модуля, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования. Включает в себя ознакомление, организацию и проведение спортивных праздников этнической направленности и ознакомление с элементами техники национальных видов спорта. Эти занятия подразумевают не только проведение тематических спортивных праздников; организацию и проведение подвижных игр, но и защиту своих творческих проектов по теме «Игры народов России». Игры: «Народный мяч», «Горелки» «Разрывные цепи», «Зирка» и т.д

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 планов 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. *Гимнастика с основами акробатики.* 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 с 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 хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью 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.

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.

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

Внутрипредметный модуль «Игры народов России»

Игры: «Народный мяч», «Лапта», «Знамя», «Теги»

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 тренированных 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. *Гимнастика с основами акробатики.* 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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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.

Спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками 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.

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

Внутрипредметный модуль «Олимпиадики» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической, направленный на подготовку обучающихся к успешной сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 подростков.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики; технико-тактических действий спортивных игр.

Модуль «Олимпиадики». Содержание модуля направленные на подготовку к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО, выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания», с использованием общефизической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Содержание ВПМ «Олимпиадики»

Общефизическая подготовка, с применением прикладно-ориентированных упражнений. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей,.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка

Легкая атлетика

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие

дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Основными формами организации учебной работы являются: уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме дня, внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования), занятия физическими упражнениями дома.

Виды учебной деятельности: показ, рассказ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, проектная и исследовательская деятельность, спортивные и подвижные игры.

Формы контроля: опрос, тестирование основ знаний, сдача контрольных нормативов, мониторинг уровня физической подготовленности, защита проекта, оценка технико-тактических действий при выполнении физических упражнений, спортивных и подвижных игр

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, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 5

Учитель Боренко Ирина Николаевна

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ч.;

Административных контрольных уроков ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые элементы содержания | Планируемые образовательные предметные результаты | Целевые приоритеты воспитания | Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы |
|-------|--|---|--|--|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | <p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья,</p> | <p>Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</p> <p>Формируют представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками</p> | <p>Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| | | <p>организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p> | | <p>самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного</p> | |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | <p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</p> <p>Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> | <p>- составлять индивидуальный режим дня, определять основные индивидуальные виды деятельности, их временны диапазоны и последовательности в выполнении проводить Измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами</p> <p>- 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;</p> <p>- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий</p> | | |

| | | | | | |
|----------|--|---|--|---|--|
| | | <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спор- том</p> | | <p>микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</p> | |
| 3 3.1 | <p>Физическое совершенствование (68 ч) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> | <p>Роль и значение физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры</p> | <p>- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;</p> <p>-составлять комплексы утренней гимнастики и применять их для самостоятельной деятельности</p> <p>— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на</p> | <p>- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- к окружающим людям</p> | |

| | | | | | |
|------------|---|---|---|---|--|
| | | <p>после занятий утренней зарядки.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами).</p> <p>Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей)</p> | <p>развитие гибкости, координации и формирование телосложения;</p> | <p>как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее</p> | |
| 3.2 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры. 19 часов</p> <p>Баскетбол 9 часов</p> | <p>Упражнения игры баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой.</p> <p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p> | <p>- демонстрировать технические действия: ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении</p> <p>-- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</p> | | |
| | <p>Волейбол 10 часов</p> | <p>Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча.</p> <p>Упражнения в приёме и передаче волейбольного</p> | <p>-демонстрировать технические действия: приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача</p> | | |

| | | | |
|------------|--|---|--|
| | | мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении | -- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей |
| 3.3 | Легкая атлетика 21 часов, из них: спринтерский бег-7 часов | Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции. | - выполнять бег с максимальной скоростью по учебной дистанции; |
| | Прыжки в длину -4 часа | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. | - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с прямого разбега -- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей |
| | Метание малого мяча -5 часов | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега. | - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей - демонстрировать технику метания мяча |
| | Бег на средние дистанции-5 час | Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | | |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов | <p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения в кувырках вперёд и назад в группировке.</p> <p>Упражнения в кувырках вперёд ноги скрестно</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание</p> | <p>- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);</p> <p>- 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);</p> <p>- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</p> |

| |
|--|
| |
| |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| | | <p>разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p> | | |
| 3.5 | <p>ВПМ «Игры народов России» 20 часов</p> | <p>Игры: «Народный мяч», «Лапта», «Падающая палка», «Салки в два круга», «Разрывные цепи», «Шапка канатоходца»</p> | <p>Демонстрировать технико-тактические действия в подвижных играх</p> <p>- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</p> | |

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 6

Учитель Спиридонова Юлия Алесеевна

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Административных контрольных уроков ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые элементы содержания | Планируемые образовательные предметные результаты | Целевые приоритеты воспитания | Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы |
|-------|--|--|---|--|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | 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 | - характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символика и ритуалов Игр; | Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального | |
| 2 | Способы самостоятельной | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем | - измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их | | |

| | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---|--|--|
| | деятельности (в процессе уроков) | <p>организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Ведение класса дневника</p> | <p>соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;</p> <p>- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;</p> <p>- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> | <p>самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного</p> | |
| 3 | Физическое совершенства | Правила техники безопасности и гигиены | Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, | | |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|--|
| <p>3.1</p> | <p>ние (68 ч) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> | <p>мест занятий физическими упражнениями. 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</p> | <p>тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма - Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; - Готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями</p> | <p>микроклимата в своей собственной семье; - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</p> | |
| <p>3.2</p> | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. 19 часов Баскетбол 9 часов</p> | <p>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</p> | <p>- Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом</p> | <p>- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к окружающим людям</p> | |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|--|--|
| | | траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; | |
| | Волейбол 10 часов | 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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. | - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее | |
| 3.3 | Легкая атлетика 21 часов, из них: спринтерский бег-7 часов | Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и | - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| | Прыжки в длину способом «согнув ноги» - 4 часа | Прыжковые упражнения: прыжки в длину способом «согнув ноги» | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. |
| | Метание малого мяча -5 часов | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять метание малого мяча, свайвать её технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок в процессе освоения - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей - демонстрировать технику метания мяча |
| | Бег на средние дистанции-5 час | Беговые упражнения: гладкий равномерный бег по учебной дистанции. | - выполнять беговые упражнения: равномерный бег для развития общей выносливости; |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и | - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

| | | | | |
|------------|---------------------------------------|---|--|--|
| | | <p>кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>Упражнения и 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).</p> <p>Лазание по канату в три приёма (мальчики).</p> | <p>другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</p> <p>- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);</p> <p>- выполнить опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» девочки</p> <p>- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</p> | |
| 3.5 | ВПМ «Игры народов России» 20 часов | <p>Игры: «Народный мяч», «Горелки» «Разрывные цепи», «Зирка» и.т.д</p> | <p>Демонстрировать технико-тактические действия в подвижных играх</p> <p>- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</p> | |

Тематическое планирование по физической культуре

предмет

Классы 7

Учитель Алешина Валентина Петровна

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Административных контрольных уроков ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые элементы содержания | Планируемые образовательные предметные результаты | Целевые приоритеты воспитания | Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы |
|-------|--|--|--|---|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | <p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Буговского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.</p> <p>Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных</p> | <p>- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;</p> <p>- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;</p> | <p>Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений:</p> <p>- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;</p> <p>- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного</p> | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | | качеств личности со- временного человека | | профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; | |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | <p>Ведение дневника по физической культуре в 7 классе.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки, понятия двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения</p> | <p>- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;</p> <p>- 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);</p> | <p>- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания</p> | |

| | | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|--|
| | | физических упражнений на открытых площадках. | | благоприятного микроклимата в своей собственной семье; | |
| 3 3.1 | Физическое совершенствование (68 ч) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) | 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 | - составлять оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня | - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. 19 часов Баскетбол 9 часов | Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | -демонстрировать и использовать технические действия 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 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; | |
| | Волейбол 10 часов | Подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | - демонстрировать и использовать технические действия: передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности | - к окружающим людям | |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|--|--|
| | | .Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее | |
| 3.3 | Легкая атлетика 21 часов, из них: спринтерский бег-7 часов | Техника беговых упражнений: бег на короткие дистанции, эстафетный бег. | - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | | |
| | Прыжки в длину способом «согнув ноги» -4 часа | Техника прыжковых упражнений: прыжок в длину «способом согнув ноги» | - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; | | |
| | Метание малого мяча -5 часов | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени | - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| | Бег на средние дистанции-5 часа | Техника беговых упражнений | - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступления» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазание по канату в два приёма (мальчики). 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). | - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; - выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки); |
| 3.5 | ВПМ «Игры народов России» | Игры: «Народный мяч», «Лапта», «Знамя», «Теги» | Демонстрировать технико-тактические действия в подвижных играх - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом |

| |
|--|
| |
| |
| |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | индивидуальных и возрастно-половых особенностей |
|--|--|--|---|

| |
|--|
| |
|--|

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 8

Учитель Алешина Валентина Петровна

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Административных контрольных уроков ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые элементы содержания | Планируемые образовательные предметные результаты | Целевые приоритеты воспитания | Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы |
|-------|--|---|---|--|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость | - 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; | Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального | |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий | - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе | благополучия человека, залогом его успешного профессионального | |

| | | | | | |
|----------|---|---|--|--|--|
| | | <p>корректирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</p> | <p>самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;</p> <p>- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;</p> | <p>самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и</p> | |
| 3 3.1 | <p>Физическое совершенствование (68 ч) из них:</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> | <p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p> | <p>– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> | | |

| | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. 19 часов Баскетбол 9 часов | Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | - демонстрировать и использовать технические действия: 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 | создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; | |
| | Волейбол 10 часов | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении | - демонстрировать и использовать технические действия: прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности | - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; | |
| 3.3 | Легкая атлетика 21 часов, из них: спринтерский бег-7 часов | Легкоатлетические беговые упражнения: бег на короткие дистанции | - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; | |
| | Прыжки -4 часа | Легкоатлетические прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом | - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту «способом перешагивание» наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими | долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; | |

| | | | | | |
|------------|--|---|---|--|---|
| | | «прогнувшись», прыжок в высоту «способом перешагивание» | учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения | | |
| | Метание малого мяча -5 часов | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | - выполнять метание малого мяча на дальность; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | | - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; |
| | Бег на средние дистанции-5 часов | Легкоатлетические беговые упражнения: бег на средние дистанции | выполнять беговые упражнения и применять их в беге по пересечённой местности | | |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов | 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). | - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); - выполнять гимнастическую комбинацию на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | | - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |

| | | | | |
|------------|-------------------------------|--|---|--|
| | | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | | |
| 3.5 | ВПМ «Олимпиадики» 20 часов | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта | - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; - - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | |

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 9

Учитель Боренко Ирина Николаевна

Количество часов

Всего 66 час; в неделю 2 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов __ ч.;

Административных контрольных уроков 1 ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые элементы содержания | Планируемые образовательные предметные результаты | Целевые приоритеты воспитания | Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы |
|-------|--|--|---|--|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | 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 | - 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- | Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и | |

| | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; | ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, | |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физически-ми упражнениями и во время активного отдыха | классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; | нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного | |
| 3 3.1 | Физическое совершенствование (66 ч) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников | – составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; | | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. 19 часов | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на | - совершенствовать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации | | |

| | | | | | |
|------------|--|---|---|--|--|
| | Баскетбол 9 часов | месте, в прыжке, после ведения | тактических действий в нападении и защите; | <p>микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</p> <p>- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- к окружающим людям</p> | |
| | Волейбол 10 часов | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка | - совершенствовать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; | | |
| 3.3 | Легкая атлетика 19 часов, из них: спринтерский бег-7 часов | Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; | - совершенствовать технику беговых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | |
| | Прыжки -4 часа | Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжок в высоту «способом согнув ноги» | - совершенствовать технику прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | |
| | Метание малого мяча -5 часов | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | - совершенствовать технику метания мяча в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | |
| | Бег на средние дистанции-3 часа | Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на средние дистанции | - совершенствовать технику беговых в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега | - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|--|--|
| | | и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). | повышенными требованиями к технике выполнения (юноши); - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне (девушки). | как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества; | |
| 3.5 | ВПМ «Олимпиадики» 20 часов | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры | - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее | |

Список литературы.

- 1 Лях В.И., Зданевич А.А. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / М. «Просвещение» 2012, 128 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1- XI классов». Развернутое тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград. Издательство «Учитель», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. М.: Просвещение,2021, 271с.
4. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В. И. Лях М.: Просвещение, 2015.
5. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Мишин Б.И. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
- 6.Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций; Рос. акад. образования. М.: Просвещение,2021, 127с
- 7.Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2019.
- 8.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. М.: Просвещение 2021,104с.
- 9.Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2021, 160с.
10. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский М.: Просвещение,2021/ 255 с
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций; Рос. акад. образования. М.: Просвещение,2021, 192с

Электронные образовательные ресурсы

| Электронный адрес | Название сайта |
|---|--|
| https://resh.edu.ru/ | Российская электронная школа |
| https://sberclass.ru/ | Школьная цифровая платформа |
| http://ru.wikipedia.org | Википедия. Свободная энциклопедия |
| http://sprintexpress.ru | Информационный сайт легкой атлетики |
| http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53 | сайт «Физкульт-ура»» |
| http://fizkultura-na5.ru/ | Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5» |
| www.sochi2014.com | Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014 |
| http://spo.1september.ru/ | Сайт «Я иду на урок физкультуры» |
| http://zdd.1september.ru/ | газета «Здоровье детей» |

| | |
|---|--|
| http://www.trainer.h1.ru/ | сайт учителя физической культуры |
| http://spo.1september.ru/ | газета «Спорт в школе» |
| www.gto.ru | Официальный сайт ВФСК «ГТО» |
| http://www.it-n.ru | сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК |
| http://sportlaws.infosport.ru | образовательные ресурсы по физической культуре |
| http://festival.1september.ru/ | Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» |
| https://1september.pcbl.ru/ | Школьная цифровая платформа |

Уровень физической подготовленности
учащихся 11-15 лет

| № | Физические способности | Контрольно упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 60м, с | 11 | 6,3и более | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 7,6 | 7,5-6,4 | 5,8и менее |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | | | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 11 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,7 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места см | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливос | 6- мин. бег, м | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения | 11 | 2и менее | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягиван на высокой скаладине (м) | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | | | |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | | | |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | | | |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | | | |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | | | |
| | | | На низкой скаладине (д) | | | | | | |
| | | | | | | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше | |
| | | | | | | 4 | 11-15 | 20 | |
| | | | | | | 5 | 12-15 | 19 | |
| | | | | | | 5 | 13-15 | 17 | |
| | | | | | 5 | 12-13 | 16 | | |

