

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Лохвицы**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 01 от «28» 08. 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора школы  
по учебной работе  
от «29» 08. 2022 г.  
 /Моргунова А.С.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МОАУ СОШ с. Лохвицы  
от «30» 08.2022 г.  
 /И.И.Болдырева/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По предмету <<Физическая культура>>  
5-9 классы

Разработана Бичукиным Алексеем  
Анатольевичем,  
учителем физической культуры  
без квалификационной категории  
на 2022-2023 учебный год

**с. Лохвицы**  
2022 год

## 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № | Тема                                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                |
|---|---------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Раздел Знания о физической культуре.</b> | 4                | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |

|              |                                                                                                                           |    |                                                                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>1      | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению                                                         | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 1.<br>2      | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе               | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 1.<br>3      | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 1.<br>4      | Знакомство с историей древних Олимпийских игр                                                                             | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2            | <b>Раздел Способы самостоятельной деятельности.</b>                                                                       | 10 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>1      | Режим дня и его значение для современного школьника                                                                       | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>2      | Самостоятельное составление индивидуального режима дня                                                                    | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>3.     | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели                                                        | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>4      | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника                                                           | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>5      | Измерение индивидуальных показателей физического развития                                                                 | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>6      | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                              | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>7      | Организация и проведение самостоятельных занятий                                                                          | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>8      | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы                                    | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>9      | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца                                   | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 2.<br>1<br>0 | Ведение дневника физической культуры                                                                                      | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3            | <b>Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                                                                                | 58 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1      | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».                                                        | 1  | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.<br>2      | Упражнения утренней зарядки                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3      | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>4      | Водные процедуры после утренней зарядки                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>5      | Упражнения на развитие гибкости                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>6      | Упражнения на развитие координации                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>7      | Упражнения на формирование телосложения                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>8      | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»                                                                                                                                                                                                             | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>9      | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>0 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Метания мяча.<br>Перенос маховой ноги через планку.<br>Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места. | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>1 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>2 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>3 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>4 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                                                                                                  | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |



|              |                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.<br>1<br>5 | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке                                                                                                                          | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>6 | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах                                                                                                                          | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                   | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой                            | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>1<br>9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции                                                                                                                 | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>0 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                    | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>1 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей       | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>2 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                                                           | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>3 | 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 | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                   | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>5 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                             | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>6 | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в                                | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |

|              |                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | передвижении на лыжах для развития выносливости                                                                                                                                     |   |                                                                                                               |
| 3.<br>2<br>7 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания                                                                                                                | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>8 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»                                                                                                             | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>2<br>9 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона                                                                                                                       | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>0 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                                                                                         | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>1 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди                                                                                             | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>2 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>3 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча                                                                                                                    | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                                                                             | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе                                                                                                           | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>6 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол   | 1 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 3.<br>3<br>7 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу                                                                                          | 2 | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |

|              |                                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                        |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.<br>3<br>8 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху                                                                                   | 1          | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
| 3.<br>3<br>9 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу                                                                                                                   | 2          | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
| 3.<br>4<br>0 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1          | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
| 3.<br>4<br>1 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                                                                                         | 2          | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
| 3.<br>4<br>2 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча                                                                                                                    | 1          | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
| 3.<br>4<br>3 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров                                                                                                                    | 1          | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
| 4            | <b>Модуль «Спорт».</b>                                                                                                                                                        | <b>30</b>  | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)<br><a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a> |
| 4.<br>1      | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>          | 30         | <a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>                                                          |
|              | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                  | <b>102</b> |                                                                                                                                                                        |

## 6 КЛАСС

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

«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).

«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

«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.

«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

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 6 класс**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

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

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

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в

самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| №        | Тема                                                                                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Раздел Знания о физической культуре.</b>                                                 | <b>4</b>         | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 1.1      | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности                                       | 1                |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.2      | Физическое развитие человека, основные показатели.                                          | 1                |                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) | 2                |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>2</b> | <b>Раздел Способы самостоятельной деятельности.</b>                                         | <b>2</b>         | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.1      | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой                       | 1                |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.2      | Оценка эффективности занятий физической культурой                                           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>3</b> | <b>Раздел Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>         | <b>54</b>        | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |



|     |                                                                     |           |                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                     |           | <a href="http://32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО) |
| 3.1 | Легкая атлетика                                                     | 16        | <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>                                                                                            |
| 3.2 | Гимнастика с основами акробатики                                    | 12        | <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>                                                                                            |
| 3.3 | Лыжные гонки                                                        | 12        | <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>                                                                                            |
|     | Спортивные игры                                                     | 14        | <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>                                                                                            |
| 5   | <b>Раздел Прикладно-ориентированная физическая культура</b>         | 8         | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)                                                                                                        |
| 5.1 | <b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b> | 8         |                                                                                                                                                              |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                        | <b>68</b> |                                                                                                                                                              |

## 7 КЛАСС

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем

и высоком темпе (девочки)

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7 класс**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;  
 объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;  
 объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;  
 составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);  
 выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);  
 составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
 выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  
 выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;  
 выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  
 выполнять переход с передвижения попеременным двух-шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);  
 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
 баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
 волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
 футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №        | Тема                                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                            |
|----------|---------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Раздел Знания о физической культуре.</b> | <b>3</b>         | <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> <a href="http://www.educont.ru">www.educont.ru</a><br><a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a> |
| 1.1.     | Зарождение олимпийского движения            | 0.5              | <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> <a href="http://www.educont.ru">www.educont.ru</a><br><a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a> |

|          |                                                                               |          |                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|
| 1.2.     | Олимпийское движение в СССР и современной России                              | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 1.3.     | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами                              | 1        | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 1.4.     | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1        | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| <b>2</b> | <b>Раздел Способы самостоятельной деятельности.</b>                           | <b>5</b> | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.1.     | Ведение дневника физической культуры                                          | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe.d u.ru    |
| 2.2.     | Понятие «техническая подготовка                                               | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.3.     | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение»,                       | 2.3.     | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.4.     | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                  | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.5.     | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение                               | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |

|          |                                                                              |           |                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
| 2.6.     | Планирование занятий технической подготовкой                                 | 0.5       | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 2.7.     | Составление плана занятий по технической подготовке                          | 0.5       | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 2.8.     | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0.5       | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 2.9.     | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой             | 1         | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| <b>3</b> | <b>Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ<br/>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                               | <b>64</b> | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1.     | Упражнения для коррекции телосложения                                        | 1         | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.2.     | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                 | 2         | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.3.     | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>                 | 2         | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>                                                                                                                                                                                                            | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.5.  | <i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>                                                                                                                                                                                                  | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.6.  | <i>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</i> | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.7.  | <i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>                                                                                                                                                                                                     | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>                                                                         | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>                                                                                                                                                                                                           | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.10. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>                                                                                                                                                                                                | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.11. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>                         | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.12. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>                                                                                                                                                                                                                | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |



|           |                                                                                                                                                                                |   |                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|
| 3.13<br>. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.14<br>. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень                                                                                                               | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.15<br>. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений                                          | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>5. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                                                                                                              | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>6. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                                               | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                     | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                     | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                     | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.20<br>. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции                                                                            | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.21<br>. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с                                                                                                                                      |   | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |

|        |                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|
| 3.22 . | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола                                                                                                                                                       | 3 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.23 . | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 3 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.24 . | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                                                                                                                 | 3 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.25 . | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу           | 2 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.26 . | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения                                                                                                                              | 2 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.27 . | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча                                                                                                                                                              | 2 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.28 . | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку   | 2 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.29 . | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову                                                                                                             | 2 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.30 . | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча                                                                                                                                               | 2 | www.youtube.com www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.31 . | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол                                                                                                                                                          | 2 | www.youtube.com www.educont.ru                   |

|          |                                                                                                                                                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                           |            | www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>4</b> | <b>Модуль СПОРТ</b>                                                                                                                                       | 20         | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса | 4.1.       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a><br><a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a><br><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                              | <b>102</b> |                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| №        | Тема                                             | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы      |
|----------|--------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Раздел Знания о физической культуре.</b>      | <b>3</b>         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 1.1.     | Зарождение олимпийского движения                 | 0.5              | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 1.2.     | Олимпийское движение в СССР и современной России | 0.5              | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |

|          |                                                                               |          |                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|
| 1.3.     | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами                              | 1        | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 1.4.     | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1        | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| <b>2</b> | <b>Раздел Способы самостоятельной деятельности.</b>                           | <b>5</b> | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.1.     | Ведение дневника физической культуры                                          | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe.d u.ru    |
| 2.2.     | Понятие «техническая подготовка                                               | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.3.     | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение»,                       | 2.3.     | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.4.     | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                  | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.5.     | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение                               | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |
| 2.6.     | Планирование занятий технической подготовкой                                  | 0.5      | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.d u.ru |



|          |                                                                              |           |                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|
| 2.7.     | Составление плана занятий по технической подготовке                          | 0.5       | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 2.8.     | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0.5       | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 2.9.     | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой             | 1         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| <b>3</b> | <b>Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                                   | <b>64</b> | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1.     | Упражнения для коррекции телосложения                                        | 1         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.2.     | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                 | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.3.     | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>                 | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.4.     | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>                   | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.5.     | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>         | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|
| 3.6.  | <b>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</b> | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.7.  | <b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>                                                                                                                                                                                                     | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.8.  | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>                                                                         | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.9.  | <b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>                                                                                                                                                                                                           | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.10. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>                                                                                                                                                                                                | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.11. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>                         | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.12. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>                                                                                                                                                                                                                | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.13. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>                                                                          | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.14. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>                                                                                                                                                                                        | 2 | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.u.ru |

|           |                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|
| 3.15<br>. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений                                                                                       | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>5. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке                                                                                                                                                                           | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>6. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке                                                                                                                                                                            | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                                                  | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                                                  | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.1<br>9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                                                                  | 1 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.20<br>. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции                                                                                                                         | 2 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.21<br>. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с                                                                                                                                                                                   |   | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.22<br>. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола                                                                                                                                                       | 3 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |
| 3.23<br>. | 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 | 3 | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru<br>www.reshe.u.ru |

|          |                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.24 .   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                                                                                                               | 3         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.25 .   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу         | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.26 .   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения                                                                                                                            | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.27 .   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча                                                                                                                                                            | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.28 .   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.29 .   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову                                                                                                           | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.30 .   | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча                                                                                                                                             | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| 3.31 .   | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол                                                                                                                                                        | 2         | www.youtube.com<br>www.educont.ru<br>www.reshe.ru                                                                                                                                                                                                       |
| <b>4</b> | <b>Модуль СПОРТ</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>20</b> | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса                                                                 | 4.1.      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a><br><a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a><br><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                                                         |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9 класс**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 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 черлидин- га с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

*Модуль «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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС



| №<br>п/п     | Название темы                       | Кол – во часов   | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы    |
|--------------|-------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|
| 1            | Знания о физической культуре        | В процессе урока | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe<br>d.u.ru |
| 2            | <i>Модуль «Гимнастика».</i>         | 12 ч             | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe<br>d.u.ru |
| 3            | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>    | 24 ч             | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe<br>d.u.ru |
| 4            | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> | 12 ч             | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe<br>d.u.ru |
| 5            | <i>Модуль «Спортивные игры».</i>    | 44 ч             | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe<br>d.u.ru |
| 6            | Модуль «Спорт                       | 10 ч             | www.youtube<br>.com www.educont<br>.ru www.reshe<br>d.u.ru |
| <b>Итого</b> |                                     | <b>102</b>       |                                                            |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-9 ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ. МОСКВА ПРОСВЕЩЕНИЕ 2014ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

- ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И РЕГУЛЯТИВНЫХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 1-11 КЛ А. И.ПАТРИКЕЕВ ИЗДАТЕЛЬСТВО "УЧИТЕЛЬ"2015

СПРАВОЧНИК УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ П.А.КИСЕЛЁВ ИЗДАТЕЛЬСТВО "УЧИТЕЛЬ"2017 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ В ШКОЛЕ А.Н.КАННОВ 2018

ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

А.Ю.ПАТРИКЕЕВ 2019 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-7КЛАСС УЧЕБНИК

М.Я.ВИЛЕНСКИЙПРОСВЕЩЕНИЕ 2012 ВВЕДИТЕ СВОЙ ВАРИАНТ:

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>

[www.youtube.com](http://www.youtube.com), [www.educont.ru](http://www.educont.ru), [www.resheba.net](http://www.resheba.net)

WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)

[HTTP://WWW.HIZKULTURAVSHKOLE.RU/HIZKULTURA5.RU/](http://WWW.HIZKULTURAVSHKOLE.RU/HIZKULTURA5.RU/)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

оборудование спортзала