

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тульская область

Министерство образования Тульской области

ГООУ ТО "Барсуковская школа имени А.М. Гаранина"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Поддувалина С.А.
393-од от «31» августа
2023 г.

Кузнецова Н.В.
393-од от «31» августа
2023 г.

Ананьев В.А.
393-од от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 1744717)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составила: Гаврилина Л.В.,
учитель физической культуры

г. Тула 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок

«Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, 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);

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2. 1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf
2. 2	Лёгкая атлетика	16	0	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	(модуль "Легкая атлетика")				https://catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		70	0	70	

ПРОГРАММ Е				
---------------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Правила ТБ на уроках. Летние Олимпийск ие игры. ЗОЖ.	1	0	1	01.09. 2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2	Разучивани е специально беговых упражнени й. Челночный бег 3 x 10 с. Эстафетны й бег.	1	0	1	07.09. 2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3	Разучивани е специально беговых упражнени й. Бег 30 м, эстафетны й бег.	1	0	1	08.09. 2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
4	Тестирован ие бега на 30 м Подвижны	1	0	1	14.09. 2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	е игры с мячом.					
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	15.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	21.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
7	Освоение правил и техники выполнения метания малого мяча на дальность	1	0	1	22.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	28.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
9	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игроков. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	29.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

10	Разучивание упражнения: нижний прием мяча	1	0	1	05.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
11	Разучивание упражнения: верхний прием мяча	1	0	1	06.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
12	Разучивание нижней и боковой подачи мяча	1	0	1	12.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
13	Разучивание упражнения: прием и передача мяча в парах	1	0	1	13.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
14	Разучивание упражнения: прием и передача мяча в парах	1	0	1	19.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
15	Разучивание упражнения: прием и передача мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	20.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
16	Разучивание упражнения	1	0	1	26.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	й: прием и передача мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол»					
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
18	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
19	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

21	Строевые упражнения. Висы. Развитие силы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
22	Строевые упражнения. Висы. Развитие силы. Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
23	Строевые упражнения. Висы. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
25	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Опорный прыжок. Строевые	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	упражнения. Развитие координационных способностей.					
27	Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
29	Волейбол. Основные приемы мяча. Игровые задания.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
30	Волейбол. Основные приемы игры. Учебная игра через сетку в волейбол, в парах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
31	Волейбол. Тактика игры. Учебная игра через	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	сетку в волейбол, в парах 4 х 4					
32	Волейбол. Тактика игры. Учебная игра через сетку в волейбол, в парах 3 х 3	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
34	Передвижения на лыжах скользящим шагом. Поворот переступанием	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
35	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
36	Передвижения на лыжах одновременно	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	нным бесшажны м ходом.					
37	Правила безопасног о падения на лыжах. Спуски. Виды стоек.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
38	Передвиже ния на лыжах одновремен ным бесшажны м ходом. Круговая эстафета	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
39	Передвиже ния на лыжах скользящи м шагом. Круговая эстафета.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
40	Зимние Олимпийск ие виды спорта.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
41	Передвиже ния на лыжах поперемен ным двухшажн ым ходом. Эстафеты	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
42	Передвиже ния торможени ем упором, плугом.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	Преодоления бугров и впадин.					
43	Передвижения торможением упором, плугом. Преодоления бугров и впадин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
44	Передвижения на лыжах скользящим шагом 1 км. (без учета времени)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
45	Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
46	Разучивание упражнений: ведение мяча на месте и в движении	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
47	Разучивание упражнений: стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
48	Разучивание	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	упражнения ловля и передача мяча.					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
49	Разучивание игры «Мяч капитану». Изучение правил игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
50	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
51	Ведение мяча. Основные приемы игры. Игра «Мяч капитану».	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
52	Разучивание игры «Мяч капитану».	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
53	Футбол. Правила ТБ на уроках. Всё о футболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
54	Овладение техникой передвижения. Повороты.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
55	Овладение техникой передвижения,	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy

	остановки, ускорение игрока.					
56	Освоение техники удара по мячу.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
57	Освоение техники удара по мячу. Эстафета с мячом.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
58	Освоение техники ведения мяча. Правила игры в футбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-v-a
59	Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
60	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy
61	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка . Бег на средние дистанции.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
62	Кроссовая подготовка .	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	Эстафетный бег.					
63	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
64	Бег 1000 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
65	Бег 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
66	Бег на короткие дистанции 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
67	Эстафетный бег. Метание малого мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
68	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
69	Подвижные игры на	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	материале легкой атлетике				
70	Подвижные игры "Лапта"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

ГОУ ТО "Барсуковская школа им. А. М. Гаранина"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Поддубалина С. А.
393-од от «31» августа
2023 г.

Кузнецова Н. В.
393-од от «31» августа
2023 г.

Ананьев В. А.
393-од от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 2109009)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6А класса

г. Тула 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной

направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относятся 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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе уроков			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		в процессе уроков			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	0	22	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://fk12.ru/books/razvivayushhie-igry-na-urokah-fizicheskoi-kultury-5-11-nbsp-kl-kodzhaspirov-nbsp-ju-g

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://fk12.ru/books/razvivayushhie-igry-na-urokah-fizicheskoi-kultury-5-11-nbsp-kl-kodzhaspirov-nbsp-jug
Итого по разделу		70			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда.	1	0	1	04.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1	0	1	06.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
3	История первых Олимпийских игр современности. Тестирование бега на 30 м	1	0	1	11.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
4	Составление дневника физической культуры. Тестирование челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	13.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
5	Физическая подготовка человека. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	0	1	18.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
6	Основные показатели физической нагрузки.	1	0	1	20.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	Метание малого мяча на дальность.					
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	25.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
8	Метание малого мяча в цель с 8 м.	1	0	1	27.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Волейбол. Стойки и перемещения игроков.	1	0	1	02.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
10	Волейбол. Основные правила игры в волейбол.	1	0	1	04.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
11	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	09.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
12	Волейбол. Игровые упражнения. Техника нижней боковой подачи	1	0	1	11.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
13	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1	16.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
14	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1	18.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
15	Волейбол. Учебная игра в волейбол. Тактические действия.	1	0	1	23.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

16	Волейбол. Учебная игра в волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1	0	1	25.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
18	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
19	Опорный прыжок через гимнастического козла - согнув ноги (мальчики) и прыжок ноги врозь (девочки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
20	Опорный прыжок через гимнастического козла - согнув ноги (мальчики) и прыжок ноги врозь (девочки) на оценку	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
21	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
22	Акробатические упражнения. Развитие гибкости Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
23	Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
25	Упражнения на гимнастических брусьях: параллельных (мальчики)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
26	Упражнения на гимнастических брусьях: разновысоких (девочки)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
27	Сдача зачетов, тестов по гимнастике	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
28	Сдача зачетов, тестов по гимнастике	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
29	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
30	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
31	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
32	Волейбол. Учебная игра в волейбол 6 х 6. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
33	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	ход. ТБ на уроках лыжной подготовки					
34	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
35	Техника одновременного бесшажный хода	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
36	Техника одновременного бесшажный хода	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
37	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
38	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
39	Прохождение дистанции 1000 м девочки и 2000 м мальчики	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
40	Круговая эстафета на дистанции 400м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
41	Зимние виды спорта. Техника торможения упором.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
42	Лыжные гонки на 1, 2 км	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

43	Техника торможения упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
44	Техника поворота упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
45	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
46	Зимние олимпийские виды спорта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
47	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
48	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
49	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
50	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
51	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
52	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

53	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
54	Тестирование: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
55	Тестирование бега на 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
56	Тестирование: бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
57	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
58	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
59	Тестирование прыжка в длину с места. Наклоны вперед, стоя на скамейке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
60	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
61	Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике: бег 1000 м на результат	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
62	Тестирование: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
63	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции 1000 м, 2000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
64	Сдача зачетов по физической подготовке. Подтягивание в	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	висе. наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.					
65	Сдача зачетов по физической подготовке. Поднимание туловища. Прыжки в длину с места. Бег 60 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
66	Сдача зачетов по физической подготовке. Бег 1000 м, 2000 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
67	Футбол: основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
68	Футбол: техника ведения мяча с ускорением	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
69	Футбол: техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
70	Футбол: техника удара с разбега по катящемуся мячу. Учебная игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

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.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе уроков			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		в процессе уроков			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	0	22	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

					kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://fk12.ru/books/razvivayushhie-igry-na-urokah-fizicheskoi-kultury-5-11-nbsp-kl-kodzhaspirov-nbsp-ju-g
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://fk12.ru/books/razvivayushhie-igry-na-urokah-fizicheskoi-kultury-5-11-nbsp-kl-kodzhaspirov-nbsp-ju-g
Итого по разделу		70			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда.	1	0	1	04.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1	0	1	06.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
3	История первых Олимпийских игр современности. Тестирование бега на 30 м	1	0	1	11.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
4	Составление дневника физической культуры. Тестирование челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	13.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/
5	Физическая подготовка человека. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	0	1	18.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
6	Основные показатели физической нагрузки.	1	0	1	20.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	Метание малого мяча на дальность.					
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	25.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
8	Метание малого мяча в цель с 8 м.	1	0	1	27.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Волейбол. Стойки и перемещения игроков.	1	0	1	02.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
10	Волейбол. Основные правила игры в волейбол.	1	0	1	04.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
11	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	09.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
12	Волейбол. Игровые упражнения. Техника нижней боковой подачи	1	0	1	11.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
13	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1	16.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
14	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1	18.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
15	Волейбол. Учебная игра в волейбол. Тактические действия.	1	0	1	23.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

16	Волейбол. Учебная игра в волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1	0	1	25.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
18	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
19	Опорный прыжок через гимнастического козла - согнув ноги (мальчики) и прыжок ноги врозь (девочки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
20	Опорный прыжок через гимнастического козла - согнув ноги (мальчики) и прыжок ноги врозь (девочки) на оценку	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
21	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
22	Акробатические упражнения. Развитие гибкости Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
23	Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
25	Упражнения на гимнастических брусьях: параллельных (мальчики)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
26	Упражнения на гимнастических брусьях: разновысоких (девочки)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
27	Сдача зачетов, тестов по гимнастике	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
28	Сдача зачетов, тестов по гимнастике	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
29	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
30	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
31	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
32	Волейбол. Учебная игра в волейбол 6 х 6. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
33	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	ход. ТБ на уроках лыжной подготовки					
34	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
35	Техника одновременного бесшажный хода	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
36	Техника одновременного бесшажный хода	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
37	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
38	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
39	Прохождение дистанции 1000 м девочки и 2000 м мальчики	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
40	Круговая эстафета на дистанции 400м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
41	Зимние виды спорта. Техника торможения упором.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
42	Лыжные гонки на 1, 2 км	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

43	Техника торможения упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
44	Техника поворота упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
45	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
46	Зимние олимпийские виды спорта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
47	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
48	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
49	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
50	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
51	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
52	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

53	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
54	Тестирование: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
55	Тестирование бега на 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
56	Тестирование: бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
57	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
58	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
59	Тестирование прыжка в длину с места. Наклоны вперед, стоя на скамейке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
60	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
61	Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике: бег 1000 м на результат	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
62	Тестирование: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
63	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции 1000 м, 2000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
64	Сдача зачетов по физической подготовке. Подтягивание в	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	висе. наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.					
65	Сдача зачетов по физической подготовке. Поднимание туловища. Прыжки в длину с места. Бег 60 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
66	Сдача зачетов по физической подготовке. Бег 1000 м, 2000 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
67	Футбол: основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
68	Футбол: техника ведения мяча с ускорением	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
69	Футбол: техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
70	Футбол: техника удара с разбега по катящемуся мячу. Учебная игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

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

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

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

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

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).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	20	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		70			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в России	1	0	1	05.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/
2	Спринтерский бег. Бег 30 м	1	0	1	07.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/
3	Бег 60 м	1	0	1	12.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	14.09.2023	https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/
5	Бег на средние дистанции 300 – 500 м	1	0	1	19.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	21.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Метание малого мяча на результат	1	0	1	26.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

8	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции 1000 м, 2000 м	1	0	1	28.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Прыжки в длину с места. Броски малого мяча на точность.	1	0	1	03.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Броски малого мяча на точность.	1	0	1	05.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Волейбол. Стойки и перемещения игроков.	1	0	1	10.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Волейбол. Основные правила игры в волейбол.	1	0	1	12.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1	17.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Волейбол. Игровые упражнения. Техника нижней боковой подачи	1	0	1	19.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Волейбол. Приема и передачи мяча. Правила игры.	1	0	1	24.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Волейбол. Учебная игра в волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Техника безопасности на	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	уроках гимнастики. Опорный прыжок.					kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Опорный прыжок через гимнастического козла - согнув ноги (мальчики) и прыжок ноги врозь (девочки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Опорный прыжок через гимнастического козла - согнув ноги (мальчики) и прыжок ноги врозь (девочки) на оценку	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Акробатические упражнения и комбинации.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Акробатические упражнения. Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Упражнения на	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	гимнастических брусьях: параллельных (мальчики)					kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Упражнения на гимнастических брусьях: разновысоких (девочки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Сдача зачетов, тестов по гимнастике	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Сдача зачетов, тестов по гимнастике	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Волейбол. Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Волейбол. Игровые упражнения. Техника нижней боковой подачи	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Волейбол. Приема и передачи мяча; правила игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Волейбол. Учебная игра в волейбол 6 х 6. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

34	Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Чередование различных лыжных ходов.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Торможение и поворот упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Преодоление небольших трамплинов.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Техника торможения упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Техника поворота упором.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

						kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

53	Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Тестирование: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
55	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Тестирование: бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Тестирование бега на 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	Бег на средние дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61	Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике: бег 2000 м на результат	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62	Сдача зачетов по физической подготовке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/

63	Футбол: основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
64	Футбол: техника ведения мяча с ускорением	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65	Футбол: техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	Футбол: техника удара с разбега по катящемуся мячу. Учебная игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Тестирование: подтягивание в висе. Футбол: учебная игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68	Футбол, как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
69	Футбол: учебная игра. Выполнять все правила соревнований.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
70	Подведение итогов за четверть, за год.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-6-7-класс-рабочая-пр/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

8 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающимися 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 обучающимися, 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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе уроков			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		в процессе уроков			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
Итого по разделу		70			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правила техники безопасности. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	1	05.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
2	Легкая атлетика. Летние олимпийские игры. Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	07.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
3	Бег на короткие дистанции 60 м. Эстафетный бег	1	0	1	12.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-8-класс-рабочая-пр/
4	Бег на короткие дистанции 60 м. Прыжок в длину с места	1	0	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Равномерный бег на длинные дистанции	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Равномерный бег на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	длинные дистанции 1500 м., 3000 м.				26.09.2023	
8	Метание малого мяча в вертикальную мишень. Прыжки в длину с места	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Футбол. Правила техники безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	03.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
10	Футбол. Игра по правилам 4 х 4	1	0	1	05.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
11	Футбол. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1	0	1	10.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
12	Футбол. Игра по правилам 3 х 3	1	0	1	12.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
13	Футбол. Вбрасывание мяча, выполнение углового удара.	1	0	1	17.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
14	Футбол. Игра по правилам. Судейство игры. История футбола в России.	1	0	1	19.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
15	Контрольный урок по теме «Футбол» (практика)	1	0	1	24.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
16	Тестирование по теме «Футбол»	1	0	1	26.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
17	Гимнастика с элементами акробатики. Правила по технике безопасности.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека					
18	Коррекция осанки и телосложения. Оказание доврачебной помощи.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
19	Акробатические упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
20	Акробатические упражнения и комбинации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
21	Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (юноши)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
23	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
24	Опорные прыжки. Висы и упоры (юноши)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
25	Развитие гибкости, координации движений, силы. Лазанье (канат).	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
26	Упражнения на высокой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	перекладине					
27	Контрольный урок по теме «Гимнастика» (практика)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
28	Тестирование по теме «Гимнастика»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
29	Спортивная игра «Волейбол», история развития вида спорта в России. Правила техники безопасности. Учебная игра, судейство.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
30	Учебная игра. Подача мяча. Тактические приемы игры 6 х 6	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
31	Тактическая игра 6 х 6 в соревновательной деятельности.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Тактическая игра 6 х 6 в соревновательной деятельности. Судейство игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Правила по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Пиктограммы зимних видов спорта. Зимние олимпийские игры в Сочи 2014 г.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
34	Одновременный	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	двухшажный ход					
35	Одновременный двухшажный ход (скоростной вариант)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Чередование лыжных ходов.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
37	Чередование лыжных ходов.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Коньковый ход на лыжах.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
39	Коньковый ход на лыжах.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
40	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
42	Торможение боковым соскальзыванием	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
43	Прохождение дистанции 2,5 км	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
44	Тестирование на тему «Лыжная подготовка»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
45	Волейбол. Правила техники безопасности. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
46	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	Игра по правилам					
47	Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
48	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
49	Прямой нападающий удар. Игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
50	Прямой нападающий удар	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
51	Контрольный урок по теме «Волейбол» (практика)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
52	Тестирование по теме «Волейбол»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
53	Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
54	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
55	Штрафные броски	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
56	Вырывание и выбивание мяча во время учебной игры в баскетбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
57	Штрафные броски.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
58	Учебная игра по правилам,	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	судейство.					kultura-8-9-klassy-matveev
59	Нападение и защита	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
60	Игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
61	Игра по правилам	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
62	Контрольный урок по теме «Баскетбол» (практика)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
63	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийские чемпионы России.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
64	Контрольное упражнение: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
65	Контрольное упражнение: челночный бег 3 x 10 м.; бег 60 м с низкого старта (сек).	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
66	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
67	Подтягивание в висе. Бег 2000 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
68	Диагностическая работа по предмету за 2023-2024 уч. год	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

69	Русская народная игра «Лапта»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
70	Подведение итогов за год. Русская народная игра «Лапта»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

9 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с

горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с

последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным

отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся общеобразовательной организации;

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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/

					культура-9-класс-рабочая-пр/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках	1	0	1	05.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	физкультуры. Бег на короткую дистанцию					
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1	07.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Бег на короткие дистанции	1	0	1	12.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Тестирование бега на 60 м. с низкого старта и челночный бег 3 x 10 м.	1	0	1	14.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	0	1	19.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Тестирование метание мяча на дальность с разбега	1	0	1	21.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Бег 2000 и 3000 м. Подтягивание в висе.	1	0	1	26.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
8	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	28.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
9	Равномерный бег, оценка уровня развития выносливости	1	0	1	03.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	05.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
11	Волейбол. Блокирование	1	0	1	10.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
12	Волейбол. Тактические	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	действия.				12.10.2023	kultura-8-9-klassy-matveev
13	Волейбол. Учебная игра 3 х 3.	1	0	1	17.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
14	Волейбол. Учебная игра 3 х 3.	1	0	1	19.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
15	Волейбол. Учебная игра 5 х 6	1	0	1	24.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
16	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Длинный кувырок с разбега	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
19	Стойка на голове и руках	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
20	Акробатические комбинации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
21	Акробатические комбинации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
23	Подъем переворотом махом и подъем силой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

25	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
26	Упражнения на параллельных брусьях	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
27	Упражнения на параллельных брусьях	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
28	Комбинации на брусьях	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
29	Комбинации на брусьях	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
30	Контрольный урок по теме «Гимнастика»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
31	Волейбол. Учебная игра 3 х 3.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Волейбол. Учебная игра 5 х 6	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
34	Попеременный четырехшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Чередование лыжных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

37	Чередование лыжных ходов	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Коньковый ход на лыжах.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
39	Коньковый ход на лыжах.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
40	Подъемы на склон и спуски со склона	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Подъемы на склон и спуски со склона	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
42	Торможение боковым соскальзыванием.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
43	Торможение боковым соскальзыванием.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
44	Прохождение дистанции 2,5 км	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
45	Прохождение дистанции 3 км	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
46	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
47	Футбол. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
48	Футбол. Удары по летящему мячу подъемом ноги	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
49	Футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

50	Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
51	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
52	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
53	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
54	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
55	Баскетбол. Бросок с трех очковой линии	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
56	Баскетбол. Учебная игра 5 х 5	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
57	Баскетбол. Штрафные броски	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
58	Баскетбол. Игра по правилам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
59	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60	Тестирование: бег 60 м. с низкого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
61	Тестирование: челночный бег 3 х 10 м.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

					https://resh.edu.ru/subject/9/8/
62	Тестирование метание мяча на дальность с разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
64	Равномерный бег, оценка уровня развития выносливости	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
65	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
66	Эстафетный бег 4 x 100 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
67	Диагностическая годовая работа	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
68	Подведение итогов за год	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-metodicheskie-rekomendacii-8-9-klassy>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-metodicheskie-rekomendacii-8-9-klassy>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-podvizhnye-igry-5-8-klassy>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-9-класс-рабочая-пр/>