

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к

предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и

адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

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

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель

конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации

здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надѐжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями

физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с еѐ базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лѐгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своѐм предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по

физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную

деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания

базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы

дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты,

зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и

формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения еѐ 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 вперѐд и назад в группировке; кувырки вперѐд 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°, лѐгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимѐнным способом по диагонали и одноимѐнным 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 трѐх шагов разбега.

*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; приѐм 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 лѐгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,

оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своѐ 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 учѐтом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

## Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы

движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

## Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своѐ право и право других на ошибку, право на еѐ 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 приѐмы 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 еѐ показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике еѐ нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимѐнным 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»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приѐм 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, приѐм и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.75 | 0 | 0.75 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни»и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.75 | 0 | 0.75 |  | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия  физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;  приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;  анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;  приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и  «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;  устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):;  выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;  составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные  мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; | Устный опрос; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.8. | **Исследование влияния оздоровительных форм**  **занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или  двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;  сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют еѐ характеристики;; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3.5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-  оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с  одноимѐнными и разноимѐнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-  оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперѐд в группировке** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-  оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперѐд в группировке;;  описывают технику выполнения кувырка вперѐд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;  совершенствуют технику кувырка вперѐд за счѐт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на  месте, толчком двумя ногами в группировке);;  определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперѐд в группировке для самостоятельных занятий;; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1.5 | 0.25 | 1.25 |  | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения еѐ с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперѐд ноги«скрѐстно»** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | выполняют кувырок вперѐд ноги «скрѐстно» по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью еѐ сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1.5 | 0.25 | 1.25 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;  описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;  определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;  описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;  повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;  определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;  разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают еѐ с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1.5 | 0.25 | 1.25 |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на  гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают еѐ с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения комбинации на полу, на  гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают еѐ с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимѐнным способом, передвижение приставным шагом;; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на  гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;  разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают еѐ с образцом и выявляют  возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2.75 | 1 | 1.75 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;  описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;  разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;  разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лѐгкой атлетикой** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лѐгкой атлетикой; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1.5 | 0.5 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;  разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике  безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности  движения; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 0.5 | 1.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трѐх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;  разучивают технику метания малого мяча на дальность с трѐх шагов разбега, с помощью подводящих и  имитационных упражнений;;  метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 0.5 | 1.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на  месте, анализируют фазы и элементы техники;;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 3 | 0.25 | 2.75 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;  разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 3 | 0.5 | 2.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;  описывают технику выполнения броска, сравнивают еѐ с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;  разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и  особенности их выполнения;;  разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;  контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры**  **волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приѐм и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 3 | 0.5 | 2.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приѐма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и  особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приѐма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;  закрепляют и совершенствуют технику приѐма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Зачет; Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приѐм и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 3 | 0.5 | 2.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику приѐма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;  закрепляют и совершенствуют технику приѐма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Зачет; Практическая работа; Тестирование; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и  особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»,«по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;  закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическая работа; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; Тестирование; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 48 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 13.5 | 2 | 11.5 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой  физической подготовки;;  демонстрируют приросты в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Зачет; Тестирование; | Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-5-7-klassy-vilenskii РЭШhttps://resh.edu.ru/ https://[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 13.5 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности по легкой атлетике. Виды бега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Спринтерский бег. Техника высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Обучение техники челночного бега 3х10. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | Челночный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Тестирование; |
| 5. | Развитие ОФП. Игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Тестирование; |
| 6. | Прыжок в длину с места.Обучение. Игры . | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Прыжок в длину с места.Обучение. Игры | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 8. | Национальные виды спорта и народные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Инструктаж по кроссовой подготовке. Техника выполнения бега на  длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 10. | Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Тестирование; |
| 11. | Бег без учета времени: 500м-мальчики 300м- девочки. | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 12. | Комплекс Г.Т.О. Игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Метание мяча на дальность. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Метание мяча на дальность. Обучение. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 15. | Инструктаж по футболу. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 16. | Удары по воротам с дальних дистанций. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Развитие координационных способностей. Игра | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Национальные виды спорта и народные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Инструктаж по гимнастике. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Обучение упражнений на бревне. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Развитие координации. Игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Гимнастика. Тест на гибкость | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 24. | Гимнастика. Обучение стойкам на лопатках, голове. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Комплекс Г.Т.О. Игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Развитие силы рук. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Развитие координации. Лазание по канату.  Обучение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Лазание по канату. Прыжки через скакалку | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Развитие координации. Игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Опорный прыжок. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Тестирование; |
| 31. | Опорный прыжок.  Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Комплекс ГТО Подведение итогов | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 33. | Инструктаж по баскетболу. Обучение ловли и передачи мяча. Игра | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Обучение ловли и передачи мяча. Игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игры | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 37. | Сочетание приемов:  передач, ведения и бросков. Броски со штрафной линии. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Сочетание приемов:  передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание.  Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игры.  Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Сочетание приемов:  передач, ведения и бросков. Броски с точек(к) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Инструктаж по волейболу. Верхняя передача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 44. | Верхняя передача мяча в парах. Игра. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Верхняя передача мяча в парах. Игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | Нижняя прямая подача мяча. Игра. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Национальные виды спорта и народные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Нижняя прямая подача мяча. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Техника нижнего приема мяча. Игра.Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Нижний прием мяча в парах. Игра "Пионербол" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Нижний прием мяча в парах. Игра | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Игра "Пионербол"по правилам волейбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Основы знаний. Инструктаж по л/а. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 54. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Тестирование; |
| 55. | Развитие скоростных качеств. Игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Метание мяча в цель с 3-5 м. Обучение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Метание мяча в цель с 3-5 м. Обучение. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 58. | Прыжок в длину с места. Обучение. Игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Прыжок в длину с места. Игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Прыжки через скакалку за 60 сек. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 61. | Челночный бег 3х10 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Челночный бег 3х10 | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 63. | Комплекс Г.Т.О. Игры. | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 64. | Инструктаж по кроссовой подготовке. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 65. | Развитие выносливости. Игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Бег без учета времени: 800м-мальчики 500 м- девочки. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 68. | Инструктаж Т.Б. по футболу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

�https://образинта.рф/obrazovatelnye-standarty/obnovlennyy-fgos-s-01-09-2022/ - ФГОС 2022г.

�https://edsoo.ru/Primernie\_rabochie\_progra.htm - Примерные рабочие программы по ФГОС.

�https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы. Москва, издательство «Просвещение» 2021г.�https://catalog.prosv.ru/attachment/ff889038-abc7-11e5-9cdd-0050569c7d18.pdf Лях В. И.

Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, издательство «Просвещение» 2021г.

�https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского. Москва, издательство «Просвещение» 2021г.

�https://catalog.prosv.ru/item/15751 Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Москва, издательство «Просвещение» 2021г.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://dnevnik.ru/teachers https://resh.edu.ru/ https://[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

**7 класс**

## Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 7-х классах

Согласно Базисному учебному плану для общеобразовательных организаций Российской Федерации на обязательное освоение всех дидактических единиц Примерной программы отводится 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

# Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
|  |  | **недель** | **Количество недель в четверть** | | | |
|  | **Учебные недели** | 35 | 9 | 7 | 10 | 9 |
|  |  | **Часов(уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** | | | |
| **1** | **Базовая часть** | **58** |  | | | |
| **1.1** | Основы знаний о ф/культуре | **В процессе урока** | | | | |
| **1.2** | Легкая атлетика | 14 | 6 |  |  | 8 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 | 5 |  |  | 5 |
| **1.3** | Гимнастика с эл. акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| **1.4** | Спортивные игры | 20 |  |  | 20 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **10** |  | | | |
| **2.1** | Национальные игры осетин | 3 | 2 |  |  | 1 |
| **2.2** | Нормативы ВФСК ГТО | 7 | 5 |  |  | 2 |
|  | **Всего часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Личностные результаты:***

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное и духовное многообразие современного мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

## Метапредметные результаты:

* + умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

## Предметные результаты:

### Регулятивные УУД:

* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

### Познавательные УУД:

* анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

### Коммуникативные УУД:

* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться с другом и т.д.)

# В процессе изучения физической культуры в 7 классе обучающиеся научатся:

#### Раздел «Знания». 7-класс

* иметь представления об основных направлениях развития физической культуры в обществе, целях, задачах и содержательном наполнении основных форм их занятий;
* определять понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», знать основные его характеристики и способы измерения;
* определять понятие «спортивная подготовка» и характеризовать основные ее компоненты;
* иметь представление об адаптивной физической культуре, ее гуманитарной ориентации и целевых задачах;
* иметь представления об основных нарушениях осанки и способах ее коррекции, правилах проведения самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой;
* иметь представления о восстановительном массаже, как средстве физической культуры, демонстрировать основные его приемы и объяснять их назначение.

#### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».7-класс

* составлять планы занятий спортивной подготовкой и распределять их по тренировочным циклам;
* вести самонаблюдение за состояние здоровья, на основе таблицы возрастных показателей физической подготовленности, определять отстающие в своем развитии физические качества и тренировать и «подтягивать» их в процессе самостоятельных занятий;
  + учитывать индивидуальные особенности при составлении плана тренировочных занятий, подбирать режимы физических нагрузок и дозировать физические упражнения в соответствии с решением поставленных задач, показателями развития физических качеств.

1. ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

***Структура и содержание учебной программы.*** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связанна с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования, активное освоение школьниками данной

деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и

двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творчество и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и

«Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских Игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»****,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность», «Физическая подготовка»

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются

физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей

жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. В эту тему входит также «Физическая подготовка» предназначенная для целенаправленного развития физических качеств, эффективно обеспечивающих учащимся успешное выполнение требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тема «Физическая подготовка, в отличие от других учебных тем, носит относительно-самостоятельный характер, поскольку своим содержанием входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим, предлагаемые в ней упражнения сгруппированы по базовым видам спорта и по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел *«Тематическое планирование»* представляет собой логическое совмещение дидактических единиц Примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы и способов (характеристик) учебной деятельности. Последние, ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре (предметные результаты). Вместе с тем, для раскрытия учебных тем программного материала, учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и глубине раскрытия материала соотносятся с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре.

## Учебное содержание рабочей программы Знания о физической культуре

***Физическая культура в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно- оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры***. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению

здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий

для повышения спортивного результата, всестороннего и гармоничного спортивного совершенствования. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к простейшим приемам восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой***. Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя систему тренировочных занятий. Составление плана самостоятельных занятий спортивной (или прикладно-ориентированной) подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Учет индивидуальных особенностей при составлении пана тренировочных занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Регулирование динамикой физической нагрузки в тренировочных циклах спортивной подготовки.

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы оздоровительной физической культурой для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером (на поддержание умственной работоспособности и остроты зрения).

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекции телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

***Гимнастика с основами акробатики*** Длинные кувырки вперед с разбега (юноши). Стойка на голове и руках толчком одной (девушки). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек, соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): размахивание разгибом: из упора перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на параллельных брусьях:(юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед, ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь;

***Легкая атлетика.*** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег) и прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Метание малого мяча на дальность.

***Спортивные игры. Баскетбол.*** Повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления. Передачи мяча одной рукой. Передача мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у соперника. Перехват мяча во время передачи и во время ведения.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

***Волейбол.*** Передача мяча сверху двумя руками вперед, сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

***Футбол*.** Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

***Упражнения культурно-этической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

# Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

***Прикладная физическая подготовка:*** туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

***Общая физическая подготовка:*** физические упражнения для развития физических качеств, обеспечивающих выполнение требований Комплекса ГТО.

***Специальная физическая подготовка*.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

***Знать:***

## В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

* основы истории развития физической культуры в России (СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофизиологических особенностях собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Особенности организации обучения во время карантина в школе

В соответствии со статьей 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Внедрение дистанционного обучения позволяет расширить свои возможности в осуществлении образовательной деятельности в различных условиях, в том числе при изменении режимов работы гимназии (по климатическим, санитарно- эпидемиологическим и другим причинам), в обеспечении эффективной самостоятельной работы обучающихся в период каникулярного времени, в создании условий для разработки индивидуальных траекторий обучения детей.

В периоды особых режимных условий гимназия обеспечивает переход обучающихся на дистанционное обучение. Видами использования дистанционного обучения являются:

* реализация образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
* реализация образовательных программ или их частей с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий как вспомогательных средств обучения.

Педагоги могут организовать два режима обучения:

1. Живое онлайн-общение, когда согласно расписанию уроков, организуется видеоконференция, общение в чате с учащимися.
2. Удалѐнное обучение, когда при использовании определѐнных цифровых инструментов создаѐтся платформа для самостоятельного обучения при активном опосредованном участии учителя*.*

Гимназия для реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий использует следующие образовательные платформы: ЯКласс, Дневник.ру, Zoom, Российская электронная школа, Учи.ру, Московская электронная школа , мессенджеры (Skype,Viber,WhatsApp).

# Гимназия принимает участие в апробации цифровой платформы персонализированного иобучения ПАО «*Сбербанк*» - СберКласс. Эта платформа разработана в рамках проекта «Образование» и соответствует всем государственным стандартам. Контент полностью персонализирован и соответствует школьной программе с 5 по 9-й класс.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, Москва

«Просвещение» 2009.

1. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс, А. П. Матвеев. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2019
2. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта, 1998
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007 6.И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

#### Интернет ресурсы:

1. ЯКласс
2. <http://infourok.ru/> Сайт, где можно публиковать свои работы.
3. Московская электронная школа
4. единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ( <http://school-collection.edu.ru/)>
5. Дневник.ру
6. Российская электронная школа

#### Учебное – практическое оборудование:

1. козел гимнастический,
2. перекладина гимнастическая (пристеночная),
3. стенка гимнастическая,
4. скамейка гимнастическая жѐсткая (2 м; 4м),
5. комплект навесного оборудования баскетбольные щиты),
6. мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
7. скакалка детская,
8. мат гимнастический,
9. гимнастический подкидной мостик,
10. планка для прыжков в высоту,
11. стойка для прыжков в высоту,
12. дорожка разметочная для прыжков,
13. рулетка измерительная,

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре 7 класс – 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока тип урока*** | | ***Элементы содержания*** | ***Требования к учащимся*** | ***Вид***  ***контро ля*** | ***Д/з*** | ***Дата***  ***проведения*** | | | |
| **1четверть 18ч Лѐгкая атлетика(6ч)** | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Спринтерский бег.  Высокий старт. | Разновидности ходьбы и бега. Бег30м. Техника высокого старта. Игры.  Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история. | Основные движения в ходьбе и беге | текущий | Правила поведения на  занятиях лѐгкой атлетикой и в  спортивном зале. |  |  |  |  |
| **2.** | | Спринтерский бег. 30м. Высокий старт. | Разновидности ходьбы и бега С.Б.У..Бег 30м.  Техника высокого старта. Игры. Развитие  скоростных способностей. Олимпийские игры: история. | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Составить комплекс упр. гимн. |  |  |  |  |
| **3.** | | Челночный бег 3\*10м. Прыжки через скакалку за 20сек. Игры. | Разновидности ходьбы и бега.  Челночный бег. Игры. Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **4.** | | Челночный бег 3\*10м. Игры. | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Игры. Развитие  скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **5.** | | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | Ноги ставить на ширине плеч. | текущий | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **6.** | | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | Прыжок в длину с места. Игры. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Ноги ставить на ширине плеч. | контроль | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
|  | | **Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| **7. (1)** | | Инструктаж по кроссовой подготовке. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игры.  Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | текущий | Составить ОРУ |  |  |  |  |
| **8. (2)** | | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | Кросс. Развитие выносливости. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9. (3)** | Бег без учета времени: 500м-мальчики  300м-девочки. | Кросс 800-500м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **10. (4)** | Кросс без учета времени. Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4– 5м. Игры. Развитие силы. | Метать из различных положений. Следить за правильным  отведением руки | текущий | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| **11. (5)** | 4 мин. бег. Метание мяча в цель. Совершенствование. | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4–  5м. Игры. Развитие силы. | Метать из различных положений. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
|  | **Национальные игры осетин (2ч)** | | | | | | | | |
| **12. (1)** | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий | Прыжки со  скакалкой за 15с. |  |  |  |  |
| **13.(2)** | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий |  |  |  |  |  |
| **Нормативы ВФСК ГТО( 5ч)** | | | | | | | | | |
| **14. (1)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **15. (2)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **16. (3)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | контроль | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **17.(4)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **18(5)** | Комплекс ГТО.  Подведение итогов четверти. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | итоговый | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 четверть 14ч.**  **Гимнастика (14)** | | | | | | | | | |
| **19. (1)** | Инструктаж по гимнастике. Строевая подготовка. | Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Строевая подготовка. Развитие координационных  способностей. | Строевые приемы. | текущий | ОРУ для формирования правильной  осанки |  |  |  |  |
| **20.(2)** | Строевые упражнения. Тест на гибкость. | Построение в две шеренги. Перестроение в три шеренги. ОРУ. Тест на гибкость. Развитие  силовых способностей. | Следить за правильным перестроением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **21.(3)** | Строевые упражнения. Совершенствование. | Построение в две шеренги. Перестроение в  три шеренги. ОРУ. Тест на гибкость. Развитие силовых способностей. | Следить за правильным перестроением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **22.(4)** | Упражнения на бревне. Поднимание туловища за 30 сек. | Выполнение команд ОРУ. Упражнения на равновесие. Поднимание туловища за 30с.  Игра. Развитие координационных  способностей. | Следить за осанкой. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20с. |  |  |  |  |
| **23.(5)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **24.(6)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **25.(7)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20с |  |  |  |  |
| **26.(8)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **27.(9)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше  времени, добегать до фишек. | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **28.(10**  **)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до  фишек. | контроль | Подтягивание |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29.(11**  **)** | | Лазание по канату. Обучение. | ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным спуском с  каната. | | текущий | Прыжки со  скакалкой за 20с |  |  |  |  |
| **30.(12** | | Лазание по канату. Обучение. | ОРУ. Игра. Развитие координационных | Следить за | |  | Отжимание |  |  |  |  |
| **)** | |  | способностей. | правильным спуском с | | текущий |  |
|  | |  |  | каната. | |  |  |
| **31.(13**  **)** | | Лазание по канату.  Прыжки через скакалку за 25с. | ОРУ. Ходьба по бревну. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Игра. | Следить за правильным спуском с  каната. | | контроль | Знать правила игры. |  |  |  |  |
| **32.(14** | | Опорный прыжок. Обучение. | Передвижение по диагонали. ОРУ. | Выполнять опорный | |  | Отжимание. |  |  |  |  |
| **)** | | Упражнения в равновесии. | Опорный прыжок. Игра. | прыжок, следить за | | итоговый |  |
|  | | Подведение итогов четверти. |  | правильным разбегом и | |  |  |
|  | |  |  | запрыгиванием на | |  |  |
|  | |  |  | мостик. | |  |  |
| **3 четверть 20ч.**  **Спортивные игры(20ч)** | | | | | | | | | | | |
| **33.(1**  **)** | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Ловля и передача  мяча. Игры. | | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в колоннах. Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей. Размеры  площадки, правила игры. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча | | текущий | Составить комплекс ОРУ. |  |  |  |  |
| **34.(2**  **)** | Ловля и передача мяча. Игра. | | ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча | | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **35.(3**  **)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд. О.Р.У. в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра.  Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча. | |  | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| **36.(4**  **)** | Ведение мяча на месте и в  движении. Броски со штрафной | | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.  Броски со штрафной линии. Игра. Развитие | Вести мяч впереди и  сбоку, следить за | | текущий | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
|  | линии. Игры. | | координационных способностей. | отскоком. | |  |  |
| **37.(5**  **)** | Сочетание приемов: передач,  ведения и бросков. Броски со | | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и  бросков. Броски со штрафной линии. Игра | Следить за траекторией  мяча. | | контроль | Отжимание. |  |  |  |  |
|  | штрафной линии. | |  |  | |  |  |
| **38.(6**  **)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд . ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра. | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | | текущий | Прыжки со  скакалкой за 30с. |  |  |  |  |
| **39.(7**  **)** | Ведение, два шага бросок в кольцо. Броски с точек. | | ОРУ. Ведение мяча, два шага ,бросок в кольцо. Броски с точек. Игра. Развитие  координационных способностей. | Правильно выполнять два шага. | | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **40.(8**  **)** | Сочетание приемов: передач,  ведения и бросков. Вырывание и выбивание. | | О.Р.У. Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание. Броски с точек. Игра. | Выполнять вырывание и выбивание без фолов.  Руками тянуться за  мячом | | контроль | Выучить жесты судьи. |  |  |  |  |
| **41.(9**  **)** | Игра по упрощенным правилам. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | | текущий | Упр. Для б/пресса. |  |  |  |  |
| **42.(1**  **0)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд . ОРУ в движении.  Эстафеты .Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше  времени, добегать до фишек. | | текущий | Знать правила игры. |  |  |  |  |
| **43.(1**  **1)** | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Ловля и передача  мяча в парах. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  |
| **44.(1**  **2)** | Техника ловли мяча. Игра. | | ОРУ. Ловля мяча. Игры. Развитие скоростно-  силовых качеств. | Научиться правильно,  выполнять элемент. | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  |
| **45.(1**  **3)** | Ловля и передача мяча в парах. | | ОРУ. Ловля мяча. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | Следить за правильным выполнением | | контроль | Прыжки со  скакалкой за 30сек. |  |  |  |  |
| **46.(1**  **4)** | Верхняя передача мяча в колоннах. Игра «Волейбол» | | Верхняя передача мяча в колоннах. Игра  «Пионербол» Развитие скоростных  способностей. Размеры площадки, правила игры. | Пальцы должны быть слегка разведены.  Большие и  указательные пальцы образуют треугольник. | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **47.(1**  **5)** | Верхняя передача мяча в парах, в кругу. | | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах в кругу. Игры: «Пионербол». Развитие скоростно-  силовых способностей. | Осваивать технику. | | контроль | Выучить жесты судьи. |  |  |  |  |
| **48.(1**  **6)** | Подача мяча. Эстафеты | | ОРУ. Подача мяча. Эстафеты. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Следить за правильной работой рук и ног. | | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **49.(1**  **7)** | Волейбол. Игра по правилам | | ОРУ. Игра по правилам. Развитие  координационных способностей. | Соблюдать правила  игры | | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **50.(1**  **8)** | Волейбол. Игра по правилам | | ОРУ. Игра по правилам. Развитие  координационных способностей. | | Соблюдать правила  игры | текущий | Подтягивание |  |  |  |  | |
| **51.(1**  **9)** | Эстафеты. Игра. | | ОРУ. Эстафеты. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | текущий | Знать правила игры. |  |  |  |  | |
| **52.(2**  **0)** | Подведение итогов четверти.  Игра. | | Подведение итогов. Игра. | | Соблюдать правила  игры | итоговый | Подтягивание. |  |  |  |  | |
| **4 четверть 16ч**  **Легкая атлетика (8ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **53.(1**  **)** | Инструктаж по л/а. Бег 30м. Основы знаний. | | Инструктаж по Т.Б. на л/а. Ходьба с  изменением длины и частоты шагов. С.Б.У. Бег с максимальной скоростью. Игры, Развитие скоростных способностей. | | Знать требования инструкции. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  | |
| **54.(2**  **)** | Развитие скоростных качеств. Бег 30м. | | Разновидности бега и ходьбы. Бег 30 м. Игры. Развитие скоростных качеств. | | Играть в подвижные игры. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **55.(3**  **)** | Бег 30м.  Высокий старт. | | Разновидности ходьбы и бега. Бег30м. Техника высокого старта. Игры. Развитие скоростных  способностей. | | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **56.(4**  **)** | Прыжок в длину с места. Обучение. | | О.Р.У. Прыжки в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | | Ноги ставить на  ширине плеч, руки тянуть вперед. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **57.(5**  **)** | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | | О.Р.У. С.Б.У. Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | | Ноги ставить на ширине плеч, сильнее  отталкиваться. | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  | |
| **58.(6**  **)** | Прыжки через скакалку за 20сек. | | О.Р.У. Прыжки через скакалку за 30сек мин. Игры. Развитие выносливости. | | Следить за правильным выполнением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  | |
| **59.(7**  **)** | Челночный бег.3\*10м. Игры. | | О.Р.У. Челночный бег. Игры. Развитие  выносливости. Выявление работающих групп мышц. | | Правильно выполнять разворот. | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  | |
| **60.(8**  **)** | Челночный бег 3\*10м. Игры. | | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Игры. Развитие скоростных способностей. | | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (5ч.)** | | | | | | | | | |
| **61.(1**  **)** | Инструктаж по кроссовой подготовке. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игры.  Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **62.(2**  **)** | Бег без учета времени: 500м-мальчики  300м-девочки. | Кросс 800-500м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **63.(3**  **)** | Кросс без учета времени Метание т/мяча. Обучение. Игры. | Разновидности ходьбы и бега. Метание. Игры. Развитие скоростных способностей. Понятие: эстафета, старт, финиш. | Метать из различных положений. | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **64.(4**  **)** | 4 мин. бег. Метание мяча в цель с 4-5м. Совершенствование. | Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5м. на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Метать из различных положений. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20 сек. |  |  |  |  |
| **65.**  **(5)** | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | Кросс. Развитие выносливости. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **Национальные игры осетин (1ч)** | | | | | | | | | |
| **66**  **(1)** | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий | Прыжки со  скакалкой за 15с. |  |  |  |  |
| **Нормативы ВФСК ГТО( 5ч)** | | | | | | | | | |
| **67(1)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **68(2)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |

**Список литературы:**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9классов» (В. И. Лях) Физическая культура 3-4кл Москва Просвещение А.П Матвеев

Методические рекомендации. 5-49классы. Уроки физической культуры Матвеев А.П

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Патрикеев А.Ю

Олимпийские старты. 5-9 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель ФГОС Внеурочная деятельность

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук, проекторная доска, спортивный инвентарь.

## Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 8-х классах

Согласно Базисному учебному плану для общеобразовательных организаций Российской Федерации на обязательное освоение всех дидактических единиц Примерной программы отводится 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

# Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
|  |  | **недель** | **Количество недель в четверть** | | | |
|  | **Учебные недели** | 35 | 9 | 7 | 10 | 9 |
|  |  | **Часов(уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** | | | |
| **1** | **Базовая часть** | **58** |  | | | |
| **1.1** | Основы знаний о ф/культуре | **В процессе урока** | | | | |
| **1.2** | Легкая атлетика | 14 | 6 |  |  | 8 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 | 5 |  |  | 5 |
| **1.3** | Гимнастика с эл. акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| **1.4** | Спортивные игры | 20 |  |  | 20 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **10** |  | | | |
| **2.1** | Национальные игры осетин | 3 | 2 |  |  | 1 |
| **2.2** | Нормативы ВФСК ГТО | 7 | 5 |  |  | 2 |
|  | **Всего часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Личностные результаты:***

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное и духовное многообразие современного мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

## Метапредметные результаты:

* + умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

## Предметные результаты:

### Регулятивные УУД:

* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

### Познавательные УУД:

* анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

### Коммуникативные УУД:

* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться с другом и т.д.)

# В процессе изучения физической культуры в 8-9 классе обучающиеся научатся:

#### Раздел «Знания». 8-класс

* иметь представления об основных направлениях развития физической культуры в обществе, целях, задачах и содержательном наполнении основных форм их занятий;
* определять понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», знать основные его характеристики и способы измерения;
* определять понятие «спортивная подготовка» и характеризовать основные ее компоненты;
* иметь представление об адаптивной физической культуре, ее гуманитарной ориентации и целевых задачах;
* иметь представления об основных нарушениях осанки и способах ее коррекции, правилах проведения самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой;
* иметь представления о восстановительном массаже, как средстве физической культуры, демонстрировать основные его приемы и объяснять их назначение.

#### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».8-класс

* составлять планы занятий спортивной подготовкой и распределять их по тренировочным циклам;
* вести самонаблюдение за состояние здоровья, на основе таблицы возрастных показателей физической подготовленности, определять отстающие в своем развитии физические качества и тренировать и «подтягивать» их в процессе самостоятельных занятий;
  + учитывать индивидуальные особенности при составлении плана тренировочных занятий, подбирать режимы физических нагрузок и дозировать физические упражнения в соответствии с решением поставленных задач, показателями развития физических качеств.

1. ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

***Структура и содержание учебной программы.*** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связанна с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования, активное освоение школьниками данной

деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и

двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творчество и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и

«Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских Игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»****,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность», «Физическая подготовка»

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются

физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей

жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. В эту тему входит также «Физическая подготовка» предназначенная для целенаправленного развития физических качеств, эффективно обеспечивающих учащимся успешное выполнение требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тема «Физическая подготовка, в отличие от других учебных тем, носит относительно-самостоятельный характер, поскольку своим содержанием входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим, предлагаемые в ней упражнения сгруппированы по базовым видам спорта и по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел *«Тематическое планирование»* представляет собой логическое совмещение дидактических единиц Примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы и способов (характеристик) учебной деятельности. Последние, ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре (предметные результаты). Вместе с тем, для раскрытия учебных тем программного материала, учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и глубине раскрытия материала соотносятся с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре.

## Учебное содержание рабочей программы Знания о физической культуре

***Физическая культура в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно- оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры***. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению

здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий

для повышения спортивного результата, всестороннего и гармоничного спортивного совершенствования. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к простейшим приемам восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой***. Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя систему тренировочных занятий. Составление плана самостоятельных занятий спортивной (или прикладно-ориентированной) подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Учет индивидуальных особенностей при составлении пана тренировочных занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Регулирование динамикой физической нагрузки в тренировочных циклах спортивной подготовки.

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы оздоровительной физической культурой для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером (на поддержание умственной работоспособности и остроты зрения).

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекции телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

***Гимнастика с основами акробатики*** Длинные кувырки вперед с разбега (юноши). Стойка на голове и руках толчком одной (девушки). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек, соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): размахивание разгибом: из упора перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на параллельных брусьях:(юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед, ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь;

***Легкая атлетика.*** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег) и прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Метание малого мяча на дальность.

***Спортивные игры. Баскетбол.*** Повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления. Передачи мяча одной рукой. Передача мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у соперника. Перехват мяча во время передачи и во время ведения.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

***Волейбол.*** Передача мяча сверху двумя руками вперед, сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

***Футбол*.** Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

***Упражнения культурно-этической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

# Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

***Прикладная физическая подготовка:*** туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

***Общая физическая подготовка:*** физические упражнения для развития физических качеств, обеспечивающих выполнение требований Комплекса ГТО.

***Специальная физическая подготовка*.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

***Знать:***

## В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

* основы истории развития физической культуры в России (СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофизиологических особенностях собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Особенности организации обучения во время карантина в школе

В соответствии со статьей 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Внедрение дистанционного обучения позволяет расширить свои возможности в осуществлении образовательной деятельности в различных условиях, в том числе при изменении режимов работы гимназии (по климатическим, санитарно- эпидемиологическим и другим причинам), в обеспечении эффективной самостоятельной работы обучающихся в период каникулярного времени, в создании условий для разработки индивидуальных траекторий обучения детей.

В периоды особых режимных условий гимназия обеспечивает переход обучающихся на дистанционное обучение. Видами использования дистанционного обучения являются:

* реализация образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
* реализация образовательных программ или их частей с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий как вспомогательных средств обучения.

Педагоги могут организовать два режима обучения:

1. Живое онлайн-общение, когда согласно расписанию уроков, организуется видеоконференция, общение в чате с учащимися.
2. Удалѐнное обучение, когда при использовании определѐнных цифровых инструментов создаѐтся платформа для самостоятельного обучения при активном опосредованном участии учителя*.*

Гимназия для реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий использует следующие образовательные платформы: ЯКласс, Дневник.ру, Zoom, Российская электронная школа, Учи.ру, Московская электронная школа , мессенджеры (Skype,Viber,WhatsApp).

# Гимназия принимает участие в апробации цифровой платформы персонализированного иобучения ПАО «*Сбербанк*» - СберКласс. Эта платформа разработана в рамках проекта «Образование» и соответствует всем государственным стандартам. Контент полностью персонализирован и соответствует школьной программе с 5 по 9-й класс.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, Москва

«Просвещение» 2009.

1. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс, А. П. Матвеев. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2019
2. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта, 1998
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007 6.И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

#### Интернет ресурсы:

1. ЯКласс
2. <http://infourok.ru/> Сайт, где можно публиковать свои работы.
3. Московская электронная школа
4. единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ( <http://school-collection.edu.ru/)>
5. Дневник.ру
6. Российская электронная школа

#### Учебное – практическое оборудование:

1. козел гимнастический,
2. перекладина гимнастическая (пристеночная),
3. стенка гимнастическая,
4. скамейка гимнастическая жѐсткая (2 м; 4м),
5. комплект навесного оборудования баскетбольные щиты),
6. мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
7. скакалка детская,
8. мат гимнастический,
9. гимнастический подкидной мостик,
10. планка для прыжков в высоту,
11. стойка для прыжков в высоту,
12. дорожка разметочная для прыжков,
13. рулетка измерительная,

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре 8 класс – 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока тип урока*** | | ***Элементы содержания*** | ***Требования к учащимся*** | ***Вид***  ***контро ля*** | ***Д/з*** | ***Дата***  ***проведения*** | | | |
| **1четверть 18ч Лѐгкая атлетика(6ч)** | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Спринтерский бег.  Высокий старт. | Разновидности ходьбы и бега. Бег30м. Техника высокого старта. Игры.  Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история. | Основные движения в ходьбе и беге | текущий | Правила поведения на  занятиях лѐгкой атлетикой и в  спортивном зале. |  |  |  |  |
| **2.** | | Спринтерский бег. 30м. Высокий старт. | Разновидности ходьбы и бега С.Б.У..Бег 30м.  Техника высокого старта. Игры. Развитие  скоростных способностей. Олимпийские игры: история. | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Составить комплекс упр. гимн. |  |  |  |  |
| **3.** | | Челночный бег 3\*10м. Прыжки через скакалку за 25сек. Игры. | Разновидности ходьбы и бега.  Челночный бег. Игры. Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **4.** | | Челночный бег 3\*10м. Игры. | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Игры. Развитие  скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **5.** | | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | Ноги ставить на ширине плеч. | текущий | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **6.** | | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | Прыжок в длину с места. Игры. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Ноги ставить на ширине плеч. | контроль | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
|  | | **Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| **7. (1)** | | Инструктаж по кроссовой подготовке. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игры.  Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | текущий | Составить ОРУ |  |  |  |  |
| **8. (2)** | | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | Кросс. Развитие выносливости. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9. (3)** | Бег без учета времени: 1000м-мальчики  800м-девочки. | Кросс 800-500м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **10. (4)** | Кросс без учета времени. Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4– 5м. Игры. Развитие силы. | Метать из различных положений. Следить за правильным  отведением руки | текущий | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| **11. (5)** | 6 мин. бег. Метание мяча в цель. Совершенствование. | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4–  5м. Игры. Развитие силы. | Метать из различных положений. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
|  | **Национальные игры осетин (2ч)** | | | | | | | | |
| **12. (1)** | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий | Прыжки со  скакалкой за 15с. |  |  |  |  |
| **13.(2)** | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий |  |  |  |  |  |
| **Нормативы ВФСК ГТО( 5ч)** | | | | | | | | | |
| **14. (1)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **15. (2)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **16. (3)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | контроль | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **17.(4)** | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **18(5)** | Комплекс ГТО.  Подведение итогов четверти. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | итоговый | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 четверть 14ч.**  **Гимнастика (14)** | | | | | | | | | |
| **19. (1)** | Инструктаж по гимнастике. Строевая подготовка. | Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Строевая подготовка. Развитие координационных  способностей. | Строевые приемы. | текущий | ОРУ для формирования правильной  осанки |  |  |  |  |
| **20.(2)** | Строевые упражнения. Тест на гибкость. | Построение в две шеренги. Перестроение в три шеренги. ОРУ. Тест на гибкость. Развитие  силовых способностей. | Следить за правильным перестроением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **21.(3)** | Строевые упражнения. Совершенствование. | Построение в две шеренги. Перестроение в  три шеренги. ОРУ. Тест на гибкость. Развитие силовых способностей. | Следить за правильным перестроением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **22.(4)** | Упражнения на бревне. Поднимание туловища за 1 мин. | Выполнение команд ОРУ. Упражнения на равновесие. Поднимание туловища за 30с.  Игра. Развитие координационных  способностей. | Следить за осанкой. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20с. |  |  |  |  |
| **23.(5)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **24.(6)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **25.(7)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20с |  |  |  |  |
| **26.(8)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **27.(9)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше  времени, добегать до фишек. | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **28.(10**  **)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до  фишек. | контроль | Подтягивание |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29.(11**  **)** | | Лазание по канату. Обучение. | ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным спуском с  каната. | | | текущий | Прыжки со  скакалкой за 20с |  |  |  |  |
| **30.(12** | | Лазание по канату. Обучение. | ОРУ. Игра. Развитие координационных | Следить за | | |  | Отжимание |  |  |  |  |
| **)** | |  | способностей. | правильным спуском с | | | текущий |  |
|  | |  |  | каната. | | |  |  |
| **31.(13**  **)** | | Лазание по канату.  Прыжки через скакалку за 25с. | ОРУ. Ходьба по бревну. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Игра. | Следить за правильным спуском с  каната. | | | контроль | Знать правила игры. |  |  |  |  |
| **32.(14** | | Опорный прыжок. Обучение. | Передвижение по диагонали. ОРУ. | Выполнять опорный | | |  | Отжимание. |  |  |  |  |
| **)** | | Упражнения в равновесии. | Опорный прыжок. Игра. | прыжок, следить за | | | итоговый |  |
|  | | Подведение итогов четверти. |  | правильным разбегом и | | |  |  |
|  | |  |  | запрыгиванием на | | |  |  |
|  | |  |  | мостик. | | |  |  |
| **3 четверть 20ч.**  **Спортивные игры(20ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **33.(1**  **)** | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Ловля и передача  мяча. Игры. | | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в колоннах. Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей. Размеры  площадки, правила игры. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча | | | текущий | Составить комплекс ОРУ. |  |  |  |  |
| **34.(2**  **)** | Ловля и передача мяча. Игра. | | ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча | | | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **35.(3**  **)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд. О.Р.У. в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра.  Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча. | | |  | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| **36.(4**  **)** | Ведение мяча на месте и в  движении. Броски со штрафной | | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.  Броски со штрафной линии. Игра. Развитие | Вести мяч впереди и  сбоку, следить за | | | текущий | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
|  | линии. Игры. | | координационных способностей. | отскоком. | | |  |  |
| **37.(5**  **)** | Сочетание приемов: передач,  ведения и бросков. Броски со | | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и  бросков. Броски со штрафной линии. Игра | Следить за траекторией  мяча. | | | контроль | Отжимание. |  |  |  |  |
|  | штрафной линии. | |  |  | | |  |  |
| **38.(6**  **)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд . ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра. | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | | | текущий | Прыжки со  скакалкой за 30с. |  |  |  |  |
| **39.(7**  **)** | Ведение, два шага бросок в кольцо. Броски с точек. | | ОРУ. Ведение мяча, два шага ,бросок в кольцо. Броски с точек. Игра. Развитие  координационных способностей. | Правильно выполнять два шага. | | | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **40.(8**  **)** | Сочетание приемов: передач,  ведения и бросков. Вырывание и выбивание. | | О.Р.У. Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание. Броски с точек. Игра. | Выполнять вырывание и выбивание без фолов.  Руками тянуться за  мячом | | | контроль | Выучить жесты судьи. |  |  |  |  |
| **41.(9**  **)** | Игра по упрощенным правилам. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | | | текущий | Упр. Для б/пресса. |  |  |  |  |
| **42.(1**  **0)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд . ОРУ в движении.  Эстафеты .Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше  времени, добегать до фишек. | | | текущий | Знать правила игры. |  |  |  |  |
| **43.(1**  **1)** | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Ловля и передача  мяча в парах. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  |
| **44.(1**  **2)** | Техника ловли мяча. Игра. | | ОРУ. Ловля мяча. Игры. Развитие скоростно-  силовых качеств. | Научиться правильно,  выполнять элемент. | | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  |
| **45.(1**  **3)** | Ловля и передача мяча в парах. | | ОРУ. Ловля мяча. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | Следить за правильным выполнением | | | контроль | Прыжки со  скакалкой за 30сек. |  |  |  |  |
| **46.(1**  **4)** | Верхняя передача мяча в колоннах. Игра «Волейбол» | | Верхняя передача мяча в колоннах. Игра  «Пионербол» Развитие скоростных  способностей. Размеры площадки, правила игры. | Пальцы должны быть слегка разведены.  Большие и  указательные пальцы образуют треугольник. | | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **47.(1**  **5)** | Верхняя передача мяча в парах, в кругу. | | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах в кругу. Игры: «Пионербол». Развитие скоростно-  силовых способностей. | Осваивать технику. | | | контроль | Выучить жесты судьи. |  |  |  |  |
| **48.(1**  **6)** | Подача мяча. Эстафеты | | ОРУ. Подача мяча. Эстафеты. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Следить за правильной работой рук и ног. | | | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **49.(1**  **7)** | Волейбол. Игра по правилам | | ОРУ. Игра по правилам. Развитие  координационных способностей. | Соблюдать правила  игры | | | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **50.(1**  **8)** | Волейбол. Игра по правилам | | ОРУ. Игра по правилам. Развитие  координационных способностей. | | Соблюдать правила  игры | | текущий | Подтягивание |  |  |  |  | |
| **51.(1**  **9)** | Эстафеты. Игра. | | ОРУ. Эстафеты. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | | текущий | Знать правила игры. |  |  |  |  | |
| **52.(2**  **0)** | Подведение итогов четверти.  Игра. | | Подведение итогов. Игра. | | Соблюдать правила  игры | | итоговый | Подтягивание. |  |  |  |  | |
| **4 четверть 16ч**  **Легкая атлетика (8ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **53.(1**  **)** | Инструктаж по л/а. Бег 30м. Основы знаний. | | Инструктаж по Т.Б. на л/а. Ходьба с  изменением длины и частоты шагов. С.Б.У. Бег с максимальной скоростью. Игры, Развитие скоростных способностей. | | Знать требования инструкции. | | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  | |
| **54.(2**  **)** | Развитие скоростных качеств. Бег 30м. | | Разновидности бега и ходьбы. Бег 30 м. Игры. Развитие скоростных качеств. | | Играть в подвижные игры. | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **55.(3**  **)** | Бег 30м.  Высокий старт. | | Разновидности ходьбы и бега. Бег30м. Техника высокого старта. Игры. Развитие скоростных  способностей. | | Основные движения в ходьбе и беге. | | контроль | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **56.(4**  **)** | Прыжок в длину с места. Обучение. | | О.Р.У. Прыжки в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | | Ноги ставить на  ширине плеч, руки тянуть вперед. | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **57.(5**  **)** | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | | О.Р.У. С.Б.У. Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | | Ноги ставить на ширине плеч, сильнее  отталкиваться. | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  | |
| **58.(6**  **)** | Прыжки через скакалку за 25сек. | | О.Р.У. Прыжки через скакалку за 30сек мин. Игры. Развитие выносливости. | | Следить за правильным выполнением. | | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  | |
| **59.(7**  **)** | Челночный бег.3\*10м. Игры. | | О.Р.У. Челночный бег. Игры. Развитие  выносливости. Выявление работающих групп мышц. | | Правильно выполнять разворот. | | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  | |
| **60.(8**  **)** | Челночный бег 3\*10м. Игры. | | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Игры. Развитие скоростных способностей. | | Основные движения в ходьбе и беге. | | контроль | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  | |
| **Кроссовая подготовка (5ч.)** | | | | | | | | | | | | |
| **61.(1**  **)** | Инструктаж по кроссовой подготовке. | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игры.  Развитие выносливости. | | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **62.(2**  **)** | Бег без учета времени: 1000м-мальчики  800м-девочки. | | Кросс 800-500м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | | | Бегать в равномерном. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **63.(3**  **)** | Кросс без учета времени Метание т/мяча. Обучение. Игры. | | Разновидности ходьбы и бега. Метание. Игры. Развитие скоростных способностей. Понятие: эстафета, старт, финиш. | | | Метать из различных положений. | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **64.(4**  **)** | 6 мин. бег. Метание мяча в цель с 4-5м. Совершенствование. | | Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5м. на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Метать из различных положений. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20 сек. |  |  |  |  |
| **65.**  **(5)** | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | | Кросс. Развитие выносливости. | | | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **Национальные игры осетин (1ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **66**  **(1)** | Национальные виды спорта и народные игры. | | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | | | Соблюдать правила игры | текущий | Прыжки со  скакалкой за 15с. |  |  |  |  |
| **Нормативы ВФСК ГТО( 5ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **67(1)** | Комплекс ГТО. | | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | | | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **68(2)** | Комплекс ГТО. | | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | | | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |

**Список литературы:**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 5-9кл Москва Просвещение А.П Матвеев

Методические рекомендации. 5-9 классы. Уроки физической культуры Матвеев А.П

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Патрикеев А.Ю

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учит

## Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 9-х классах

Согласно Базисному учебному плану для общеобразовательных организаций Российской Федерации на обязательное освоение всех дидактических единиц Примерной программы отводится 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

# Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
|  |  | **недель** | **Количество недель в четверть** | | | |
|  | **Учебные недели** | 35 | 9 | 7 | 10 | 9 |
|  |  | **Часов(уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** | | | |
| **1** | **Базовая часть** | **58** |  | | | |
| **1.1** | Основы знаний о ф/культуре | **В процессе урока** | | | | |
| **1.2** | Легкая атлетика | 14 | 6 |  |  | 8 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 | 5 |  |  | 5 |
| **1.3** | Гимнастика с эл. акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| **1.4** | Спортивные игры | 20 |  |  | 20 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **10** |  | | | |
| **2.1** | Национальные игры осетин | 3 | 2 |  |  | 1 |
| **2.2** | Нормативы ВФСК ГТО | 7 | 5 |  |  | 2 |
|  | **Всего часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Личностные результаты:***

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное и духовное многообразие современного мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

## Метапредметные результаты:

* + умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

## Предметные результаты:

### Регулятивные УУД:

* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

### Познавательные УУД:

* анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

### Коммуникативные УУД:

* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться с другом и т.д.)

# В процессе изучения физической культуры в 9 классе обучающиеся научатся:

#### Раздел «Знания». 9-класс

* иметь представления об основных направлениях развития физической культуры в обществе, целях, задачах и содержательном наполнении основных форм их занятий;
* определять понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», знать основные его характеристики и способы измерения;
* определять понятие «спортивная подготовка» и характеризовать основные ее компоненты;
* иметь представление об адаптивной физической культуре, ее гуманитарной ориентации и целевых задачах;
* иметь представления об основных нарушениях осанки и способах ее коррекции, правилах проведения самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой;
* иметь представления о восстановительном массаже, как средстве физической культуры, демонстрировать основные его приемы и объяснять их назначение.

#### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».9-класс

* составлять планы занятий спортивной подготовкой и распределять их по тренировочным циклам;
* вести самонаблюдение за состояние здоровья, на основе таблицы возрастных показателей физической подготовленности, определять отстающие в своем развитии физические качества и тренировать и «подтягивать» их в процессе самостоятельных занятий;
  + учитывать индивидуальные особенности при составлении плана тренировочных занятий, подбирать режимы физических нагрузок и дозировать физические упражнения в соответствии с решением поставленных задач, показателями развития физических качеств.

1. ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

***Структура и содержание учебной программы.*** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связанна с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования, активное освоение школьниками данной

деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и

двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творчество и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и

«Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских Игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»****,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность», «Физическая подготовка»

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются

физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей

жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. В эту тему входит также «Физическая подготовка» предназначенная для целенаправленного развития физических качеств, эффективно обеспечивающих учащимся успешное выполнение требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тема «Физическая подготовка, в отличие от других учебных тем, носит относительно-самостоятельный характер, поскольку своим содержанием входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим, предлагаемые в ней упражнения сгруппированы по базовым видам спорта и по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел *«Тематическое планирование»* представляет собой логическое совмещение дидактических единиц Примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы и способов (характеристик) учебной деятельности. Последние, ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре (предметные результаты). Вместе с тем, для раскрытия учебных тем программного материала, учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и глубине раскрытия материала соотносятся с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре.

## Учебное содержание рабочей программы Знания о физической культуре

***Физическая культура в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно- оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры***. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению

здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий

для повышения спортивного результата, всестороннего и гармоничного спортивного совершенствования. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к простейшим приемам восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой***. Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя систему тренировочных занятий. Составление плана самостоятельных занятий спортивной (или прикладно-ориентированной) подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Учет индивидуальных особенностей при составлении пана тренировочных занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Регулирование динамикой физической нагрузки в тренировочных циклах спортивной подготовки.

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы оздоровительной физической культурой для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером (на поддержание умственной работоспособности и остроты зрения).

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекции телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

***Гимнастика с основами акробатики*** Длинные кувырки вперед с разбега (юноши). Стойка на голове и руках толчком одной (девушки). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек, соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): размахивание разгибом: из упора перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на параллельных брусьях:(юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед, ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь;

***Легкая атлетика.*** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег) и прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Метание малого мяча на дальность.

***Спортивные игры. Баскетбол.*** Повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления. Передачи мяча одной рукой. Передача мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у соперника. Перехват мяча во время передачи и во время ведения.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

***Волейбол.*** Передача мяча сверху двумя руками вперед, сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

***Футбол*.** Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

***Упражнения культурно-этической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

# Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

***Прикладная физическая подготовка:*** туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

***Общая физическая подготовка:*** физические упражнения для развития физических качеств, обеспечивающих выполнение требований Комплекса ГТО.

***Специальная физическая подготовка*.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

***Знать:***

## В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

* основы истории развития физической культуры в России (СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофизиологических особенностях собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Особенности организации обучения во время карантина в школе

В соответствии со статьей 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Внедрение дистанционного обучения позволяет расширить свои возможности в осуществлении образовательной деятельности в различных условиях, в том числе при изменении режимов работы гимназии (по климатическим, санитарно- эпидемиологическим и другим причинам), в обеспечении эффективной самостоятельной работы обучающихся в период каникулярного времени, в создании условий для разработки индивидуальных траекторий обучения детей.

В периоды особых режимных условий гимназия обеспечивает переход обучающихся на дистанционное обучение. Видами использования дистанционного обучения являются:

* реализация образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
* реализация образовательных программ или их частей с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий как вспомогательных средств обучения.

Педагоги могут организовать два режима обучения:

1. Живое онлайн-общение, когда согласно расписанию уроков, организуется видеоконференция, общение в чате с учащимися.
2. Удалѐнное обучение, когда при использовании определѐнных цифровых инструментов создаѐтся платформа для самостоятельного обучения при активном опосредованном участии учителя*.*

Гимназия для реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий использует следующие образовательные платформы: ЯКласс, Дневник.ру, Zoom, Российская электронная школа, Учи.ру, Московская электронная школа , мессенджеры (Skype,Viber,WhatsApp).

# Гимназия принимает участие в апробации цифровой платформы персонализированного иобучения ПАО «*Сбербанк*» - СберКласс. Эта платформа разработана в рамках проекта «Образование» и соответствует всем государственным стандартам. Контент полностью персонализирован и соответствует школьной программе с 5 по 9-й класс.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, Москва

«Просвещение» 2009.

1. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс, А. П. Матвеев. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2019
2. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта, 1998
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007 6.И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

#### Интернет ресурсы:

1. ЯКласс
2. <http://infourok.ru/> Сайт, где можно публиковать свои работы.
3. Московская электронная школа
4. единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ( <http://school-collection.edu.ru/)>
5. Дневник.ру
6. Российская электронная школа

#### Учебное – практическое оборудование:

1. козел гимнастический,
2. перекладина гимнастическая (пристеночная),
3. стенка гимнастическая,
4. скамейка гимнастическая жѐсткая (2 м; 4м),
5. комплект навесного оборудования баскетбольные щиты),
6. мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
7. скакалка детская,
8. мат гимнастический,
9. гимнастический подкидной мостик,
10. планка для прыжков в высоту,
11. стойка для прыжков в высоту,
12. дорожка разметочная для прыжков,
13. рулетка измерительная,

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре 9 класс – 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока тип урока*** | | ***Элементы содержания*** | ***Требования к учащимся*** | ***Вид***  ***контро ля*** | ***Д/з*** | ***Дата***  ***проведения*** | | | |
| **1четверть 18ч**  **Лѐгкая атлетика(6ч)** | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Спринтерский бег.  Высокий старт. | Разновидности ходьбы и бега. Бег30м. Техника высокого старта. Игры.  Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история. | Основные движения в ходьбе и беге | текущий | Правила поведения на  занятиях лѐгкой атлетикой и в  спортивном зале. |  |  |  |  |
| **2.** | | Спринтерский бег. 30м. Высокий старт. | Разновидности ходьбы и бега С.Б.У..Бег 30м.  Техника высокого старта. Игры. Развитие  скоростных способностей. Олимпийские игры: история. | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Составить комплекс упр. гимн. |  |  |  |  |
| **3.** | | Челночный бег 3\*10м. Прыжки через скакалку за 25сек. Игры. | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Игры. Развитие  скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **4.** | | Челночный бег 3\*10м. Игры. | Разновидности ходьбы и бега.  Челночный бег. Игры. Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | контроль | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **5.** | | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | Ноги ставить на ширине плеч. | текущий | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **6.** | | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | Прыжок в длину с места. Игры. Развитие  выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Ноги ставить на ширине плеч. | контроль | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
|  | | **Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| **7. (1)** | | Инструктаж по кроссовой подготовке. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игры.  Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | текущий | Составить ОРУ |  |  |  |  |
| **8. (2)** | | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | Кросс. Развитие выносливости. | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **9. (3)** | | Бег без учета времени: 1000м-мальчики  800м-девочки. | Кросс 800-500м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе. | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **10. (4)** | | Кросс без учета времени. Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4– 5м. Игры. Развитие силы. | Метать из различных положений. Следить за правильным  отведением руки | текущий | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| **11. (5)** | | 6 мин. бег. Метание мяча в цель. Совершенствование. | Метание мяча на дальность и на заданное  расстояние. Метание в цель с расстояния 4– 5м. Игры. Развитие силы. | Метать из различных положений. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
|  | | **Национальные игры осетин (2ч)** | | | | | | | | |
| **12. (1)** | | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры.  Развитие скоростных способностей Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий | Прыжки со  скакалкой за 15с. |  |  |  |  |
| **13.(2)** | | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры.  Развитие скоростных способностей Олимпийское движение современности. | Соблюдать правила игры | текущий |  |  |  |  |  |
| **Нормативы ВФСК ГТО( 5ч)** | | | | | | | | | | |
| **14. (1)** | | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **15. (2)** | | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **16. (3)** | | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | контроль | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **17.(4)** | | Комплекс ГТО. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **18(5)** | | Комплекс ГТО.  Подведение итогов четверти. | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | итоговый | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 четверть 14ч.**  **Гимнастика (14)** | | | | | | | | | |
| **19. (1)** | Инструктаж по гимнастике. Строевая подготовка. | Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Строевая подготовка. Развитие координационных  способностей. | Строевые приемы. | текущий | ОРУ для формирования правильной  осанки |  |  |  |  |
| **20.(2)** | Строевые упражнения. Тест на гибкость. | Построение в две шеренги. Перестроение в  три шеренги. ОРУ. Тест на гибкость. Развитие силовых способностей. | Следить за правильным перестроением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **21.(3)** | Строевые упражнения. Совершенствование. | Построение в две шеренги. Перестроение в  три шеренги. ОРУ. Тест на гибкость. Развитие силовых способностей. | Следить за правильным перестроением. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **22.(4)** | Упражнения на бревне. Поднимание туловища за 1 мин. | Выполнение команд ОРУ. Упражнения на равновесие. Поднимание туловища за 30с.  Игра. Развитие координационных  способностей. | Следить за осанкой. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20с. |  |  |  |  |
| **23.(5)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **24.(6)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **25.(7)** | Гимнастика с элементами акробатики. | Выполнение команд ОРУ. Акробатическая связка. Игра. Развитие гибкости. | Тянуть носочки. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20с |  |  |  |  |
| **26.(8)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **27.(9)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше  времени, добегать до фишек. | текущий | Подтягивание |  |  |  |  |
| **28.(10**  **)** | Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнение команд. ОРУ в движении.  Эстафеты с элементами акробатики. Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до  фишек. | контроль | Подтягивание |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29.(11**  **)** | | Лазание по канату. Обучение. | ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным спуском с  каната. | | | текущий | Прыжки со  скакалкой за 20с |  |  |  |  | |
| **30.(12**  **)** | | Лазание по канату. Обучение. | ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным спуском с  каната. | | | текущий | Отжимание |  |  |  |  | |
| **31.(13**  **)** | | Лазание по канату.  Прыжки через скакалку за 25с. | ОРУ. Ходьба по бревну. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Игра. | Следить за  правильным спуском с каната. | | | контроль | Знать правила игры. |  |  |  |  | |
| **32.(14**  **)** | | Опорный прыжок. Обучение. Упражнения в равновесии.  Подведение итогов четверти. | Передвижение по диагонали. ОРУ. Опорный прыжок. Игра. | Выполнять опорный прыжок, следить за правильным разбегом и запрыгиванием на  мостик. | | | итоговый | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **3 четверть 20ч.**  **Спортивные игры(20ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **33.(1**  **)** | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Ловля и передача  мяча. Игры. | | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в колоннах. Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей. Размеры  площадки, правила игры. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча | | | текущий | Составить комплекс ОРУ. |  |  |  |  | |
| **34.(2**  **)** | Ловля и передача мяча. Игра. | | ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча | | | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  | |
| **35.(3**  **)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд. О.Р.У. в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра.  Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей  мяча. | | |  | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  | |
| **36.(4**  **)** | Ведение мяча на месте и в  движении. Броски со штрафной линии. Игры. | | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.  Броски со штрафной линии. Игра. Развитие координационных способностей. | Вести мяч впереди и  сбоку, следить за отскоком. | | | текущий | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  | |
| **37.(5**  **)** | Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Броски со  штрафной линии. | | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски со штрафной линии. Игра | Следить за траекторией мяча. | | | контроль | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **38.(6**  **)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд . ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра. | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | | | текущий | Прыжки со  скакалкой за 30с. |  |  |  |  | |
| **39.(7** | Ведение, два шага бросок в | | ОРУ. Ведение мяча, два шага ,бросок в | Правильно выполнять | | |  | Корригирующие |  |  |  |  | |
| **)** | кольцо. Броски с точек. | | кольцо. Броски с точек. Игра. Развитие  координационных способностей. | два шага. | | | текущий | упр. |  |  |  |  | |
| **40.(8**  **)** | Сочетание приемов: передач,  ведения и бросков. Вырывание и выбивание. | | О.Р.У. Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание. Броски с точек. Игра. | Выполнять вырывание и выбивание без фолов.  Руками тянуться за  мячом | | | контроль | Выучить жесты судьи. |  |  |  |  | |
| **41.(9**  **)** | Игра по упрощенным правилам. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | | | текущий | Упр. Для б/пресса. |  |  |  |  | |
| **42.(1**  **0)** | Эстафеты с элементами баскетбола. | | Выполнение команд . ОРУ в движении.  Эстафеты .Игра. Развитие координационных способностей. | Не выбегать раньше времени, добегать до  фишек. | | | текущий | Знать правила игры. |  |  |  |  | |
| **43.(1**  **1)** | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Ловля и передача  мяча в парах. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  | |
| **44.(1**  **2)** | Техника ловли мяча. Игра. | | ОРУ. Ловля мяча. Игры. Развитие скоростно-  силовых качеств. | Научиться правильно,  выполнять элемент. | | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  | |
| **45.(1**  **3)** | Ловля и передача мяча в парах. | | ОРУ. Ловля мяча. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | Следить за правильным выполнением | | | контроль | Прыжки со  скакалкой за 30сек. |  |  |  |  | |
| **46.(1**  **4)** | Верхняя передача мяча в колоннах. Игра «Волейбол» | | Верхняя передача мяча в колоннах. Игра  «Пионербол» Развитие скоростных  способностей. Размеры площадки, правила игры. | Пальцы должны быть слегка разведены.  Большие и  указательные пальцы образуют треугольник. | | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  | |
| **47.(1**  **5)** | Верхняя передача мяча в парах, в кругу. | | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах в кругу. Игры: «Пионербол». Развитие скоростно-  силовых способностей. | Осваивать технику. | | | контроль | Выучить жесты судьи. |  |  |  |  | |
| **48.(1**  **6)** | Подача мяча. Эстафеты | | ОРУ. Подача мяча. Эстафеты. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Следить за правильной работой рук и ног. | | | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  | |
| **49.(1**  **7)** | Волейбол. Игра по правилам | | ОРУ. Игра по правилам. Развитие  координационных способностей. | Соблюдать правила  игры | | | текущий | Подтягивание |  |  |  |  | |
| **50.(1**  **8)** | Волейбол. Игра по правилам | | ОРУ. Игра по правилам. Развитие  координационных способностей. | Соблюдать правила  игры | | | текущий | Подтягивание |  |  |  |  | |
| **51.(1**  **9)** | Эстафеты. Игра. | | ОРУ. Эстафеты. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | | Не выбегать раньше времени, добегать до фишек. | | текущий | Знать правила игры. |  |  |  |  |
| **52.(2**  **0)** | Подведение итогов четверти.  Игра. | | Подведение итогов. Игра. | | Соблюдать правила  игры | | итоговый | Подтягивание. |  |  |  |  |
| **4 четверть 16ч**  **Легкая атлетика (8ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **53.(1**  **)** | Инструктаж по л/а. Бег 30м. Основы знаний. | | Инструктаж по Т.Б. на л/а. Ходьба с  изменением длины и частоты шагов. С.Б.У. Бег с максимальной скоростью. Игры, Развитие скоростных способностей. | | Знать требования инструкции. | | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **54.(2**  **)** | Развитие скоростных качеств. Бег 30м. | | Разновидности бега и ходьбы. Бег 30 м. Игры. Развитие скоростных качеств. | | Играть в подвижные игры. | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **55.(3**  **)** | Бег 30м.  Высокий старт. | | Разновидности ходьбы и бега. Бег30м. Техника высокого старта. Игры. Развитие скоростных  способностей. | | Основные движения в ходьбе и беге. | | контроль | Отжимание. |  |  |  |  |
| **56.(4**  **)** | Прыжок в длину с места. Обучение. | | О.Р.У. Прыжки в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | | Ноги ставить на  ширине плеч, руки тянуть вперед. | | текущий | Отжимание. |  |  |  |  |
| **57.(5**  **)** | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | | О.Р.У. С.Б.У. Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | | Ноги ставить на ширине плеч, сильнее  отталкиваться. | | текущий | Подтягивание. |  |  |  |  |
| **58.(6**  **)** | Прыжки через скакалку за 25сек. | | О.Р.У. Прыжки через скакалку за 30сек мин. Игры. Развитие выносливости. | | Следить за правильным выполнением. | | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **59.(7**  **)** | Челночный бег.3\*10м. Игры. | | О.Р.У. Челночный бег. Игры. Развитие  выносливости. Выявление работающих групп мышц. | | Правильно выполнять разворот. | | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **60.(8**  **)** | Челночный бег 3\*10м. Игры. | | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Игры. Развитие скоростных способностей. | | Основные движения в ходьбе и беге. | | контроль | Пресс за 1 мин. |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5ч.)** | | | | | | | | | | | | |
| **61.(1** | Инструктаж по кроссовой | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и | | Бегать в равномерном | |  | Корригирующие |  |  |  |  |
| **)** | подготовке. | | ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игры. Развитие выносливости. | | | темпе до 10 минут. | текущий | упр. |  |  |  |  |
| **62.(2**  **)** | Бег без учета времени: 1000м-мальчики  800м-девочки. | | Кросс 800-500м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | | | Бегать в равномерном. | контроль | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **63.(3**  **)** | Кросс без учета времени Метание т/мяча. Обучение. Игры. | | Разновидности ходьбы и бега. Метание. Игры. Развитие скоростных способностей. Понятие: эстафета, старт, финиш. | | | Метать из различных положений. | текущий | Корригирующие упр. |  |  |  |  |
| **64.(4**  **)** | 6 мин. бег. Метание мяча в цель с 4-5м. Совершенствование. | | Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5м. на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Метать из различных положений. | контроль | Прыжки со  скакалкой за 20 сек. |  |  |  |  |
| **65.**  **(5)** | Кросс без учета времени. Развитие выносливости. | | Кросс. Развитие выносливости. | | | Основные движения в ходьбе и беге. | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |
| **Национальные игры осетин (1ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **66**  **(1)** | Национальные виды спорта и народные игры. | | Национальные виды спорта и народные игры. Развитие скоростных способностей  Олимпийское движение современности. | | | Соблюдать правила игры | текущий | Прыжки со  скакалкой за 15с. |  |  |  |  |
| **Нормативы ВФСК ГТО( 5ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **67(1)** | Комплекс ГТО. | | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | | | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | ОРУ для  правильной осанки. |  |  |  |  |
| **68(2)** | Комплекс ГТО. | | Выполнять комплекс ГТО. Игры. Развитие силы, скорости, выносливости. | | | Правильно выполнять все упр. из комплекса Г.Т.О | текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |  |  |

**Список литературы:**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 5-9кл Москва Просвещение А.П Матвеев

Поурочные разработки по физич. культуре 1-4кл Ковалько В.И. «Вако»

Методические рекомендации. 5-9 классы. Уроки физической культуры Матвеев А.П

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Патрикеев А.Ю

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель ФГОС Внеурочная деятельность