

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 34 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

учителей физической
культуры
Протокол от 26.08.2024 г. № 1

Руководитель ШМО

 В.В. Рябченко

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

 И.Р. Экономова

«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «СШ № 34
г.о. Макеевка»

_____ Т.М. Чмых

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основного общего образования
для 5-9 класса

Рабочую программу составил:
Рябченко Владимир Викторович
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической

культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой

модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять метание малого мяча на точность.

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места в неподвижную мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки и видов.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы и упоры.
Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие

(девочки). Упражнения на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений в висах, упорах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки в длину с места.

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Упражнения на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений в висах, упорах (мальчики). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам

мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Упражнения на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений в висах, упорах (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые), информационные образовательные ресурсы
		Всего	Кр/р	Пр/р		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Описывают основные формы оздоровительных занятий. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции.	Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1
Итого по раздел		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. . Составляют дневник физической культуры.	Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1

Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях.	Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	2	9	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец метания, выделяют	Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1

					фазы движения и анализируют их технику. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	<p>Рассматривают, обсуждают анализируют образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1</p>

					выполнения её упражнений. Разучивают упражнения комбинации. Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, технику броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах), в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, технику ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения, техники приёма и передачи волейбольного	Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1

					<p>мяча двумя руками снизу с места и в движении, технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) и в движении.</p> <p>Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча, технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) и в движении.</p>	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», техники обводки учебных конусов.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», техники обводки учебных конусов.</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 5 класс https://cloud.mail.ru/public/X9ZP/UH5N5ACF1</p>

					Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, технику ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», техники обводки учебных конусов.	
2.6	Модуль "Спорт" Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*В процессе урока			Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
Итого по разделу		58	6	52		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

*Содержание модуля «Спорт» распределено по модулям «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки и видов спорта .

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	к/р	п/р		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику.	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Знакомятся с понятием «физическая подготовка». Знакомятся с основными показателями физической нагрузки. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю. Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки». Составляют план индивидуальных занятий. Знакомятся с правилами	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN

					безопасности при проведении закаливающих процедур .	
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<p>Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Составляют комплекс коррекционной гимнастики. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и составляют и разучивают индивидуальный комплекс зрительной гимнастики. Отбирают и составляют упражнения для физкультпауз , и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов).</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика)	11	2	9	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, техники спринтерского бега. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением, технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации.</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>

					<p>Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, Описывают и разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, уточняют её фазы и элементы. Разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Повторяют ранее изученные способы метания малого мяча на дальность. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</p>	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя.</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN

					его фазы и технические элементы. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
2.7	Модуль "Спорт" Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В* процессе урока			Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
Итого по разделу		58	6	52		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

*Содержание модуля «Спорт» распределено по модулям «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорт.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Кр / р	Пр / р		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			Участвуют в коллективном обсуждении тем: Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык». Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс</p> <p>https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений.</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	2	9	<p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление». Разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом. разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>

					«наступление» и «прыжковый бег». Наблюдают образец техники метания мяча в неподвижную цель. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	Наблюдают технику ловли мяча после отскока от пола. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Знакомятся с	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN

					<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	
2.4	<p>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")</p>	16	1	15	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN</p>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Учебник Матвеев А.П 6-7 класс https://cloud.mail.ru/public/QNp2/vbcJpATqN
2.6	Модуль "Спорт" Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*В процессе урока			Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
Итого по разделу		58	6	52		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

*Содержание модуля «Спорт» распределено по модулям «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки и видов спорта.

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	к/р	п/р		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			Участвуют в обсуждении тем: Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А.	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa

				Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация». Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa

Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	<p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость, скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa</p>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa</p>

					Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.).	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	1	12	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Совершенствуют игровые	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa

					действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17	1	16	Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa

					<p>Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.</p> <p>Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности . Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	
2.8	Модуль "Спорт" Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В* процессе урока			<p>Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	
Итого по разделу		61	6	55		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

*Содержание модуля «Спорт» распределено по модулям «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта .

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	к/р	п/р		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с понятием «профессионально прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ.	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			<p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами. Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма». Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар).</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa</p>
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<p>Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики невротозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела,</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa</p>

					разрабатывают процедуры закаливания организма.	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Рассматривают и уточняют образцы техники прыжка в длину с места. Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча).	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Наблюдают и анализируют технику последовательного	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa

					<p>выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p>	
2.5	<p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	13	1	12	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa</p>
2.6	<p>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")</p>	17	1	16	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	<p>Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa</p>

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	Совершенствовать техническую подготовку в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	Учебник Матвеев А.П. 8-9 класс https://cloud.mail.ru/public/WfxE/pQ3EN9QDa
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В* процессе урока			Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
Итого по разделу		61	6	55		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

*Содержание модуля «Спорт» распределено по модулям «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Критерии оценивания по основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметки:

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п. Критерии оценивания по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности,

последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: -старт не из требуемого положения; - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) «5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. «4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. «3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. «2» - выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- ✓ Учебник Физическая культура 6-7 классы Матвеев А.П – М: Просвещение, 2019 – 192 с.
- ✓ Учебник Физическая культура 5-7 классы Лях В.И – М: Просвещение, 2013 – 239 с
- ✓ Учебник Физическая культура 8-9 классы Матвеев А.П. – М: Просвещение, 2019 – 160 с.
- ✓ Учебное пособие Физическая культура 8-9 классы Лях В.И. – М: Просвещение, 2021 – 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- ✓ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ.
- ✓ Федеральная рабочая программа Физическая культура 5-9 классы-2023 г.
- ✓ Примерные рабочие программы. Физическая культура. Матвеев А.П. 5- 9 классы. М: Просвещение- , 2021 – 136 с
- ✓ Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>

