

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Тамбовской области

Администрация Сосновского района Тамбовской области

МБОУ Сосновская СОШ №2 им. И.Ю. Уланова Сосновского района

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Л.В. Платицына

Приказ №341 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

р.п. Сосновка 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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 8 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 надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей 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 её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (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, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. 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 современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать

традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при

организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 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, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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. | Физическая культура в современном обществе Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура | 1 | 0 | 1 | | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 | 0 | 1 | | 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;; повторяют правила | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/ |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого по разделу | 1 | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

| | | | | | | | | |
|------|--|----|---|----|--|---|--------------------------------|---|
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | 1 | | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 11 | 0 | 11 | | составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8 —10 упражнений);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/ |
| 3.3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 15 | 0 | 15 | | разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; закрепляют и совершенствуют технику | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| | | | | | | прыжка в длину способом «согнув ноги»;; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.; | | |
| 3.4. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой | 9 | 0 | 9 | | описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|-----------------------------|--|
| 3.5 | <p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p> | 7 | 0 | 7 | | <p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</p> |
| 3.6. | <p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в игре волейбол Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p> | 8 | 0 | 8 | | <p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; контролируют</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | <p>технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|-----------------------------|--|
| 3.7. | <p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</p> | 6 | 0 | 6 | | <p>разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);;</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</p> |
|------|---|---|---|---|--|--|-----------------------------|--|

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого по разделу | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

Раздел 4. СПОРТ

| | | | | | | | | |
|------|--|----|---|----|--|---|--|--|
| 4.1. | <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> | 10 | 0 | 10 | | <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> | <p>Зачет; Практическая работа;</p> | <p>https://www.gto.ru/norms https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-normi-gto1175156.html</p> |
|------|--|----|---|----|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого по разделу | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|--|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|--|--|

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 2. | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 3. | Профилактика умственного перенапряжения. | 1 | 1 | 1 | | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 5. | Кроссовый бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 8. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 9. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | 1 | 0 | 1 | | Контрольная работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 17. | Совершенствование поворотов с мячом на месте с удержанием мяча двумя руками. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Физическая подготовка: ГТО в беговых дисциплинах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 20. | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| | передвижениях (девушки). | | | | | |
| 22. | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Строевые команды. Упражнения в висях и упоре. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 26. | Строевые команды. Упражнения в висях и упоре. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| | упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | | | | | |
| 28. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | Физическая подготовка: ГТО наклон вперед | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 30. | Физическая подготовка: ГТО сгибание туловища | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойки и передвижения. Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | Совершенствование прямого нападающего удара | 1 | 0 | 1 | | Контрольная работа; |
| 33. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 35. | ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 36. | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: широким шагом, перешагиванием, переползанием. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: широким шагом, перешагиванием, переползанием. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 39. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------------|
| 44. | Физическая подготовка: ГТО: выносливость | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |
| 45. | Модуль «Волейбол». Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 46. | Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |
| 47. | Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |
| 48. | Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------------|
| 49. | Физическая подготовка: ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |
| 51. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |
| 52. | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. | 1 | 0 | 1 | | Практическа работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 53. | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | | Контрольная работа; |
| 55. | Физическая подготовка: ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | 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). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | 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). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Кроссовый бег. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Самостоятельная Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО челночный бег , прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Контрольная работа; Тестирование |
| 65. | Самостоятельная Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в метание мяча , в технических дисциплинах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | 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. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---------------------------------------|
| 67. | 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. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | 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. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | 68 | | |

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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>
<http://fizkultura-na5.ru/>
<https://www.gto.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое

обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500 гр.) 2
- 3 Скамейки гимнастическая 2
- 4 Набор гимнастических матов 3
- 5 Гимнастический козел 1
- 6 Скакалки 10
- 7 Мостик гимнастический подкидной
1
- 8 Волейбольные стойки 2
- 9 Волейбольная сетка 2
- 10 Мячи волейбольные 2
- 11 Мячи футбольные 2
- 12 Теннисные столы 1
- 13 Ракетки для настольного тенниса
4
- 14 Лыжи беговые 18 пар
- 15 Палки лыжные
8 палки
- 16 Рулетки 1
- 17 Игровое поле для футбола 1
- 18 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Ноутбук