

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(в соответствии с ФГОС ООУ-2010, ФОП ООУ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивным играм 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 спортивным играм 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 спортивным играм обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по спортивным играм 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 спортивным играм 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 спортивным играм определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Воспитывающее значение программы по спортивным играм 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 спортивным играм 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 «Спортивные игры», 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: лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры.

Содержание программы по спортивным играм 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 спортивных игр на уровне основного общего образования, - 170 часов: в 5 классе- 34 часа (1 час в неделю); в 6 классе- 34 часа (1 час в неделю); в 7 классе- 34 часа (1 час в неделю); в 8 классе- 34 часа (1 час в неделю); в 9 классе- 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

7 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Правила техники безопасности. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и

запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Лазанье по канату в два приёма. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Бег 1500 м, 2000 м. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Кроссовый бег.

Баскетбол

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технические приёмы без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

8 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения спортивных игр 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 спортивных игр 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;

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 спортивных игр, 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;

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

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

-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);

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

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения на гимнастической перекладине;
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину
- 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).

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

-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;

-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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Знания о физической культуре	17			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		17			
Раздел 2. Спортивные игры.					
2.1	Баскетбол.	17			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Знания о физической культуре	21			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		21			
Раздел 2. Спортивные игры.					
2.1	Баскетбол.	13			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Знания о физической культуре	25			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		25			
Раздел 2. Спортивные игры.					
2.1	Баскетбол.	9			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контрольн ые работы
1	Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу.	1	
2	Упражнения для формирования осанки.	1	
3	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	
4	Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.	1	
5	Бег по кругу, с изменением направления и скорости.	1	
6	Высокий старт и бег со старта по команде.	1	
7	Бег с преодолением препятствий.	1	
8	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	1	
9	Прыжки с поворотом на 90`, 180`, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	1	
10	Метание малого мяча на дальность и в цель	1	
11	Метание на дальность	1	
12	Лазание по гимнастической стенке, канату.	1	
13	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.	1	
14	Упражнения в висах и упорах.	1	
15	Основные части тела. Мышцы, кости и суставы.	1	
16	Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.	1	
17	Режим дня и режим питания	1	
18	Баскетбол - спортивная командная игра.	1	
19	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	1	

20	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	1	
21	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	1	
22	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	1	
23	Передача мяча (снизу от груди, от плеча)	1	
24	Передача мяча (снизу от груди, от плеча)	1	
25	Передача мяча (снизу от груди, от плеча)	1	
26	Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	
27	Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	
28	Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	
29	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1	
30	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1	
31	Подвижная игра: «Охотники и утки»	1	
32	Подвижная игра: «Летает – не летает»	1	
33	Подвижная игра: «Брось – поймай»	1	
34	Подвижная игра: «Выстрел в небо»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контроль ные работы
1	Правила техники безопасности.	1	
2	Бег на короткие дистанции.	1	
3	Народные игры (лапта).	1	
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	
5	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	
7	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
8	Метание мяча.	1	
9	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	
10	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе.	1	
11	Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	
12	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	
13	Лазанье по канату в два приёма.	1	
14	Бег 30 м, 60 м.	1	
15	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1	
16	Бег 1500 м, 2000 м.	1	
17	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	

19	Челночный бег 3х10м.	1	
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
21	Кроссовый бег.	1	
22	Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
23	Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	
24	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
25	Технические приёмы без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
26	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	
28	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	
29	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	
30	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте.	1	
31	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения.	1	
32	Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	
33	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
34	Учебная игра.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контроль ные работы
1	Упражнения для формирования осанки.	1	
2	Упражнения для формирования осанки.	1	
3	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	
4	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	
5	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров.	1	
6	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров.	1	
7	Бег с высокого старта на 60-100 метров.	1	
8	Бег с преодолением препятствий.	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут.	1	
11	Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.	1	
12	Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.	1	
13	Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.	1	
14	Броски набивного мяча 1кг.	1	
15	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	1	
16	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	1	
17	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	1	

18	Акробатическая комбинация.	1	
19	Акробатическая комбинация.	1	
20	Упражнения с гантелями.	1	
21	Упражнения с гантелями.	1	
22	Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.	1	
23	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек	1	
24	Аэробная и анаэробная работоспособность.	1	
25	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	
26	Баскетбол. Повороты на месте.	1	
27	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	1	
28	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1	
29	Челночное ведение.	1	
30	Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении.	1	
31	Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении.	1	
32	Броски в движении после двух шагов.	1	
33	Броски в движении после двух шагов.	1	
34	Учебная игра.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие Физическая культура 5-9 класс к учебнику Матвеева А.П.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

Приложение к рабочей программе

«Формы учета рабочей программы воспитания»

1.Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

— обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

2.Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.

3.Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.

4.Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

5.Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

6.Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

7.Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:

- методы контроля и самоконтроля,
- методы самовоспитания,
- методы поощрения,
- методы формирования сознания,
- методы убеждения.

8.Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9.Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402883

Владелец Михайленко Алла Сергеевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026