



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей ИЗО,
физической культуры
ОБЖ
 М.А.Брылунова

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Е.В.Акзегитова

"30" августа 2023 г.

Протокол №1
от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптированная физическая культура»

для 7 а,б,в класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бычков Сергей Александрович
учитель физической культуры, первой категории

Кунгур 2023

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 нашло свое отражение 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 методики 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».

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

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 7 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 прикладно-ориентированной физической культурой, возможность познания своих физических способностей и их целевого направленного 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 мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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».

МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения

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 коррекционной направленности и правил самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка к месту 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 и 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 правыми и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции сравнительно равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших

бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 ишибах, 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 общности 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 организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения санки 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 ишибов 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 ввозрастно-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 учебно-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 игрового своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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 комплекс упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминут, дыхательной и ритмической 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» (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 продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приёмы передачи 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);

тренироваться в упражнениях общей физической 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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	6	2	4		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос; зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры реорганизацией спортивной работы в школе	6	2	4		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос; зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	6	2	4		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос; зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	6	2	4		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос; зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		24						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	4	0	4		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряженностью и показателями работоспособности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	2	0	2		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	3	0	3		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития здоровья школьника	2	0	2		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	2	0	2		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	2	0	2		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и др. для авлечения и использования физических упражнений и др.);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения состояния организма по одному моменту функциональной пробы	3	1	2		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определенной формуле;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	3	1	2		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействия на организм;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	1	2		составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		24						
Раздел 3. Конькобежная подготовка								
3.1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Конькобежная подготовка. Техника безопасности на уроке.	2	1	1		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	2	0	2		Старт, стартовый разгон, вход в поворот, равновесие, торможение. Демонстрировать технику старта, поворота, торможения.	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Бег на выносливость, катание на координацию.	1	0	1		Катание 2000-2400 метров. Подвижные игры «Шука» Применять технику катания в подвижных играх.	работа на уроке; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Бег на выносливость, катание на координацию.	2	1	1		Катание 2000-2400 метров. Подвижные игры «Шука» Применять технику катания в подвижных играх.	зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	2	0	2		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона.	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	2	0	2		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	2	0	2		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	1	0	1		Старт, стартовый разгон, вход в поворот, равновесие, торможение. Демонстрировать технику старта, поворота, торможения.	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Бег на выносливость, катание на координацию.	2	1	1		Катание 2000-2400 метров. Подвижные игры «Шука» Применять технику катания в подвижных играх.	работа на уроке; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	2	1	1		Катание 2000-2400 метров. Подвижные игры «Шука» Применять технику катания в подвижных играх.	зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона.	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	0	1		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	1	0		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона.	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	1	0		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	1	0		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	1	0		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	1	1	0		Старт, стартовый разгон, вход в поворот, равновесие, торможение. Демонстрировать технику старта, поворота, торможения.	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	0	1		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	0	1		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона.	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Игры эстафеты Применять элементы подвижных игр для развития стартового разгона	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	1	0		Катание на координацию, катание с работой рук. Демонстрировать технику работы рук и равновесия.	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		30						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	25	10	15		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса	Зачет, работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

					аГТО;		
Итого по разделу	25						
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	105	41	62				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	1	0		Устный опрос; зачет
2.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос, зачет
3.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос, зачет
4.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос, зачет
5.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	1	0		Устный опрос; зачет
6.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
7.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
8.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
9.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	1	0		Устный опрос; зачет
10.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Устный опрос, зачет
11.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос, зачет
12.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос, зачет
13.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Устный опрос, зачет
14.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Устный опрос, зачет
15.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0		Устный опрос; зачет
16.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
17.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	1	0		Устный опрос; зачет
18.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Устный опрос, зачет
19.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
20.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
21.	Знакомство с системой дополнительно го обучения физической культуре в спортивной организации в школе	1	0	1		Устный опрос, зачет
22.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос, зачет

23	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос, зачет
24	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос, зачет
25	Режим дня и его значение для современного школьника	1	1	0		Устный опрос, зачет
26	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	0		Устный опрос, зачет
27	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		Устный опрос, зачет
28	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Устный опрос, зачет
29	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	1	0		Устный опрос, зачет
30	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	0		Устный опрос, зачет
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Устный опрос, зачет
32	Организация проведения самостоятельных занятий	1	0	1		Устный опрос, зачет
33	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Устный опрос, зачет
34	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Устный опрос, зачет
35	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	1	0		Устный опрос, зачет
36	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	1	0		Устный опрос, зачет
37	Ведение дневника физической культуры	1	1	0		Устный опрос, зачет
38	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Устный опрос, зачет
39	Модуль «Зимние виды спорта». Конькобежная подготовка. Техника безопасности на уроке.	1	0	1		Устный опрос, зачет
40	Модуль «Зимние виды спорта». Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	1	0	1		Устный опрос, зачет
41	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	0	1		Устный опрос, зачет
42	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	1	0		Устный опрос, зачет
43	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
44	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
45	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	0	1		Устный опрос, зачет
46	Модуль «Зимние виды спорта». Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	1	0	1		Устный опрос, зачет
47	Модуль «Зимние виды спорта». Конькобежная подготовка. Техника безопасности на уроке.	1	0	1		Устный опрос, зачет
48	Модуль «Зимние виды спорта». Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	1	0	1		Устный опрос, зачет
50	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	0	1		Устный опрос, зачет

51	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	1	0		Устный опрос, зачет
52	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
53	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
54	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	0	1		Устный опрос, зачет
55	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	0	1		Устный опрос, зачет
56	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	1	0		Устный опрос, зачет
57	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
58	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
59	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	0	1		Устный опрос, зачет
60	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	1	0		Устный опрос, зачет
61	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	1	0		Устный опрос, зачет
62	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	1	0		Устный опрос, зачет
63	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	1	0		Устный опрос, зачет
64	Модуль «Зимние виды спорта». Бег по прямой, по повороту, равновесие на правой, левой ноге. Торможение.	1	1	0		Устный опрос, зачет
65	Модуль «Зимние виды спорта». Свободное катание, бег по прямой, подвижные игры.	1	0	1		Устный опрос, зачет
66	Модуль «Зимние виды спорта». Бег на выносливость, катание на координацию.	1	0	1		Устный опрос, зачет
67	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
68	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	1	0		Устный опрос, зачет
69	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
70	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие скоростной выносливости, развитие быстроты.	1	0	1		Устный опрос, зачет
71	Вводный урок «техника безопасности»	1	0	1		Устный опрос, зачет
72	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Устный опрос, зачет
73	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Устный опрос, зачет
74	Легкая атлетика. спортивные игры.	1	1	0		Устный опрос, зачет

	ативныхтребованийкомплексаГТО					
98	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Устный опрос, зачет
99	Легкая атлетика . спортивные игры.	1	1	0		Устный опрос, зачет
100	Подвижные игры	1	0	1		Устный опрос, зачет
101	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Устный опрос, зачет
102	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Устный опрос, зачет
103	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Устный опрос, зачет
104	Легкая атлетика . спортивные игры.	1	1	0		Устный опрос, зачет
105	Подвижные игры	1	0	1		Устный опрос, зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	37	68		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-

9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант, то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам. <http://www.teoriya.ru/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь.