


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70 с углубленным изучением
отдельных предметов» Кировского район города Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО


Мухамадшина Р.Р.
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2023г

«Согласовано»
Заместитель директора


Миронова Е.В.

«Утверждено»

Руководитель
МБОУ «Школа №70»
Маслова Н.П.
Приказ № 200 от
« 1 » сентября 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Разработали учителя
по физической культуре
Семёнова А.В.

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для 5-9 классов основного общего образования, в соответствии с общей образовательной программы МБОУ «Школа № 70».

Цель изучения предмета:

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

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.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- содействие гармоничному развитию личности, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычке соблюдения личной гигиены;
- обучению основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений), а так же кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе систем организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувств ответственности;
- содействие развитию психических процессов.
- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

"Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые результаты изучения предмета физической культуры

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе и оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно *метапредметными, предметными и личностными результатами*.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- *В области эстетической культуры:*
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Содержание учебного курса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9-х классов

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть:	68	68	68	68	66
<i>1.1</i>	<i>Знания о физической культуре</i>	в процессе урока				
<i>1.2</i>	<i>Спортивные игры:</i>	<i>27</i>	<i>27</i>	<i>27</i>	<i>27</i>	<i>29</i>
1.2.1	<i>Баскетбол</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>12</i>
1.2.2	<i>Волейбол</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>12</i>
1.2.3	<i>Футбол</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>5</i>
<i>1.3</i>	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>9</i>
<i>1.4.</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>13</i>
<i>1.5</i>	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>1.6</i>	<i>Плавание</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
<i>1.7</i>	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>3</i>
2	Вариативная часть:	2	2	2	2	-
2.2	<i>Регионально-национальный компонент</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
2.2.1	<i>Бадминтон</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
2.2.2	<i>Элементы борьбы на поясах «Куреш», самбо</i>	в процессе уроков: «гимнастика»				
2.2.3	<i>Фитнес</i>	в процессе уроков: «гимнастика»				
2.2.3	<i>Подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты</i>	в процессе уроков: «легкая атлетика», «гимнастика», «баскетбол», «волейбол», «футбол», «лыжная подготовка»				

В

программу включены часы на промежуточный и итоговый контроль:

Контрольных работ - 16

Тестовых работ - 14

Количество часов изучаемого предмета в неделю по годам обучения

Класс	5	6	7	8	9	ИТОГО
Кол-во часов	2	2	2	2	2	8

Содержание учебного процесса.

1. Информационный компонент (познавательная деятельность) - «Знания о физической культуре и спорте» включает в себя:

История физической культуры:

- *Олимпийские игры древности* (мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности, исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр, виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения, известные участники и победители древних Олимпийских игр).
- *Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения* (возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения, первые олимпийские чемпионы современности).

Физическая культура (базовые понятия):

- *Физическое развитие* человека (понятие о физическом развитии, осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры, характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений).
- *Физическая подготовка* и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств (физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости, основные правила развития физических качеств).
- Организация и планирование *самостоятельных занятий* по развитию физических качеств (структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки, оценка эффективности занятий физическими упражнениями).
- *Здоровье и здоровый образ жизни* (здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании, вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек).

Физическая культура человека:

- *Режим дня*, его основное содержание и правила планирования (режим дня, его основное содержание и правила планирования, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека, физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности).
- *Закаливание организма*. Правила безопасности и гигиенические требования (закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур).
- *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности* (влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности, эстетических норм поведения).
- *Проведение самостоятельных занятий* (проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями).
- *Первая помощь при травмах* (оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом, Характеристика типовых травм и причины их возникновения).

2. Операционный компонент (рефлексивная деятельность)- «Способы двигательной деятельности» - представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физическими упражнениями:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- *Подготовка к занятиям физической культурой* (требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической –технической подготовкой в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- *Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток, физкультурных пауз, подвижных перемен* (составление по образцу индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности: самостоятельное тестирование физических качеств).
- *Планирование занятий физической культурой* (составление совместно с учителем плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной-технической и физической подготовленности).
- *Организация досуга средствами физической культуры* (организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительными прогулками).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- *Самонаблюдение и контроль* (самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям: длина и масса тела окружность грудной клетки, показатели осанки, самонаблюдение за показателями физической подготовленности: самостоятельное тестирование физических качеств, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений – пульса во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки).(динамика индивидуального развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке формы стопы, развития физических качеств).
- *Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью* (ведение паспорта здоровья учащегося или дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание дважды в месяц обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурных минуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств; наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений).

3. Мотивационный компонент «Физическое совершенствование»:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков.*
- *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели*

(выполнение комплексов упражнений зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз, индивидуальных комплексов дыхательной и зрительной гимнастики, выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики и фитнеса и единоборств (элементы борьбы в положении лёжа).

- *Краткая характеристика вида спорта* (история гимнастики, основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика; правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями; техника выполнения гимнастических упражнений).
- *Организуемые команды и приемы*(построение и перестроение в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага).
- *Акробатические упражнения и комбинации* (акробатические упражнения: кувырки - вперед и назад в группировке в упор присев, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180; кувырок вперёд-прыжок вверх; тоже с поворотом на 180 и 360; перекаты; стойка на лопатках, «мост» из положения, лёжа на спине).
- *Ритмическая гимнастика или фитнес разминка* (стилизованные общеразвивающие упражнения базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики, зачётные комбинации).

- Опорные прыжки (прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; прыжок через гимнастического козла согнув ноги).
- Упражнения на гимнастическом бревне (низкое бревно-гимнастическая перевернутая скамья; девочки- передвижения: ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке; с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге-«ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскок вперед прогнувшись и с поворотом в сторону; мальчики - передвижения: ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке; с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; спрыгивание и соскок- вперед прогнувшись и с поворотом в сторону).
- Упражнения на перекладине (пристенная перекладина; мальчики - простые висы, подтягивание в висе; девочки - простые висы, подтягивание в висе-лёжа).

Элементы борьбы:

- Элементы борьбы на поясах «Куреш», самбо (захваты рук и туловища; освобождение от захватов; приемы борьбы за выгодное положение в положении лёжа на спине, на животе; борьба за предмет, из различных положений лёжа; овладение приемами страховки).

Легкая атлетика

- Краткая характеристика видов лёгкой атлетики (история лёгкой атлетики, основные правила поведения, одежда, обувь, инвентарь).
- Беговые упражнения: (бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег с преодолением препятствий, кроссовый бег).
- Прыжковые упражнения: (в длину с места, в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»).
- Метание малого мяча: (метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание на дальность с трёх шагов разбега на заданное расстояние).

Лыжный спорт

- Краткая характеристика вида спорта (история лыжного спорта, основные правила поведения, одежда, обувь, лыжный инвентарь).
- Передвижения:(попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход).
- Подъемы и спуски, повороты, торможения (повороты переступанием на месте; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности; торможение «плугом»).

Спортивные игры:

Баскетбол.

- Краткая характеристика вида спорта (история баскетбола, основные правила игры, техника безопасности).
- Стойки баскетболиста.
- Передвижения (приставными шагами с изменением направления, бегом с изменением направления).
- Ловля и передача (ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча двумя руками с отскоком от пола).
- Броски мяча по кольцу (бросок мяча двумя руками от груди с места).
- Правила игры
- Учебные и подвижные игры на закрепление материала («Мяч капитану», «Гонка мяча», игра 3х3, 4х4, 5х5).

Волейбол

- Краткая характеристика вида спорта (история волейбола, основные правила игры, техника безопасности).
- Стойки и перемещения (приставным шагом вправо и влево, вперед и назад, прыжками вправо и влево, вперед и назад, вверх, толчком двумя с небольшого разбега).
- Прием и передача мяча (прием мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками).

- Нижняя прямая подача мяча через сетку.
- Игра в волейбол по правилам, подвижные игры на закрепление изученного материала.

Футбол

- Краткая характеристика вида спорта (история футбола, основные правила игры, техника безопасности).
- Передвижения (приставными шагами с изменением направления, бегом с изменением направления, бег «змейкой» и «восьмеркой», бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед).
- Упражнения с мячом (удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы).
- Игра в мини-футбол по правилам и подвижные игры на закрепление материала.

Бадминтон (Программа по ФГОС ООО).

- Краткая характеристика вида спорта (история бадминтона, основные правила игры, техника безопасности).
- Выбор ракетки и волана.
- Способы держания (хватки) ракетки (хватка открытой и закрытой стороной ракетки; универсальная хватка, европейская хватка).
- Игровые стойки в бадминтоне (основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка).
- Передвижения по площадке (приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону).
- Техника выполнения ударов (сверху сбоку, снизу; открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки).
- Техника выполнения подачи (короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи).
- Учебная игра.

Плавание

- Краткая характеристика вида спорта (история плавания, основные правила соревнований, техника безопасности).
- Плавание способом «кроль на груди» (техника способа, упражнения в условиях без воды).
- Плавание способом «кроль на спине» (техника способа, упражнения в условиях без воды).
- Плавание способом «брасс» (техника способа, упражнения в условиях без воды).

Общеразвивающие упражнения в процессе уроков

- Общеспортивная подготовка (физические упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости в процессе уроков по изучаемым видам спорта).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект:

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др./Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура 5 – 7кл., М., «Просвещение».2015г

Дополнительная литература

1. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) М.: Глобус, 2009
- 2.Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 5 класс. М.: ВАКО 2015
- 3.Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 6 класс. М.: ВАКО 2015
- 4.Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 7 класс. М.: ВАКО 2016
- 5.Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 8 класс. М.: ВАКО 2016
- 6.Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 9 класс. М.: ВАКО 2016
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.-М.: Просвещение, 2011

8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.-М.: Просвещение, 2011
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.-М.: Просвещение, 2011
10. Подвижные и спортивные игры с мячом. М.: Планета, 2015
11. Учебно методическое пособие для школьников «Анализ теоретико-методических заданий заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» за 2006-2017 годы. Казань, 2018

Мультимедиа:

- Компьютер.
- Аудиозаписи к урокам.
- Видеоматериалы.

ЦОР: edu.tatar.ru Ученику, физическая культура

Интернет-ресурсы:

- <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки
- <http://www.fipi.ru> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений
- <http://edu.ru/index.php> Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.infomarker.ru/top8.html> RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.
- <http://www.pedsovet.org> Всероссийский Интернет-Педсовет.
- <http://www.bio-faq.ru/map3.html> Зуброминимум.
- info@infourok.ru Инфоурок
- info@rostkonkurs.ru РОСТКОНКУРС
- my@1september.ru ИД «Первое сентября»
- info@fgostest.ru "Центр дистанционной сертификации учащихся"
- rusolymp.ru Всероссийская олимпиада школьников