

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отраслевой орган местной администрации "Отдел образования

Советского муниципального района"

МОУ "Вятская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Шабалина Т.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



А.П.Куршаков

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ



2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3613818)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

с. Вятское 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативный модуль представлен модулем «Лапта» содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Лапта» расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе лапты» и формированию новых двигательных действий средствами лапты, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов 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 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

понимать роль и значения занятий лоптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знать роли главных спортивных федераций по лопте, как общественных организаций; сильнейших спортсменов и тренеров в современной лопте;

знать правила соревнований по виду спорта лопта; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лопте и основных функций судей, жестов судьи; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

лопта (освоение и демонстрация техники игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу

способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль | 8 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
| | "Спортивные игры") | | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.7 | Спортивные игры. Лапта (модуль "Лапта") | 10 | | | |
| Итого по разделу | | 64 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | | | | |
| 2. | Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека | 1 | | | | |
| 3. | Основные показатели физической нагрузки | 1 | | | | |
| 4. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | | | |
| 5. | Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 6. | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | | | | |
| 7. | Акробатические комбинации | 2 | | | | |
| 8. | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | | |
| 9. | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 10. | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 11. | Лазание по канату в три приема | 2 | | | | |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | | |
| 13. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | |
| 14. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | |
| 15. | Спринтерский бег | 1 | | | | |
| 16. | Спринтерский бег | 1 | | | | |
| 17. | Гладкий равномерный бег | 1 | | | | |
| 18. | Гладкий равномерный бег | 1 | | | | |
| 19. | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | | | |
| 20. | Прыжковые упражнения: | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| | прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | | | | | |
| 21. | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | | | |
| 22. | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | | | | |
| 23. | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | | | | |
| 24. | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | | | | |
| 25. | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | | | | |
| 26. | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 27. | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 28. | Упражнения лыжной подготовки | 4 | | | | |
| 29. | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | | | | |
| 30. | Передвижения по учебной дистанции, повороты, | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| | спуски, торможение | | | | | |
| 31. | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | | | |
| 32. | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | | | |
| 33. | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | | | | |
| 34. | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | | | | |
| 35. | Упражнения в ведении мяча | 1 | | | | |
| 36. | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | | | | |
| 37. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | | | | |
| 38. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | | | | |
| 39. | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | |
| 40. | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | |
| 41. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 42. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | | | | |
| 43. | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 44. | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 45. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 46. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 47. | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | | | |
| 48. | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | | | |
| 49. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 50. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | | | | |
| 51. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | |
| 52. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | |
| 53. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | | | | |
| 54. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | | | | |
| 55. | Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основные функции судей; жесты судьи. | 1 | | | | |
| 56. | Основные понятия о технических и тактических действиях в лапте, их названия и методика | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|----|---|---|--|--|
| | выполнения. | | | | | |
| 57. | Комплексы упражнений с мячом. | 1 | | | | |
| 58. | Комплексы упражнений с мячом. | 1 | | | | |
| 59. | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | | | | |
| 60. | Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты. | 1 | | | | |
| 61. | Технические приемы и тактические действия в лапте | 1 | | | | |
| 62. | Техника нападения. | 1 | | | | |
| 63. | Техника защиты | 1 | | | | |
| 64. | Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. | 1 | | | | |
| 65. | Подача мяча. | 1 | | | | |
| 66. | Ловля мяча | 1 | | | | |
| 67. | Тактика защиты и нападения | 1 | | | | |
| 68. | Учебные игры в лапту | 1 | | | | |
| 69. ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы | Д | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2.2 | Козёл гимнастический | Г | |
| 2.3 | Перекладина гимнастическая | Г | |
| 2.4 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 2.5 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г | |
| 2.6 | Маты гимнастические | Г | |
| 2.7 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | Г | |
| 2.8 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 2.9 | Палка гимнастическая | К | |

| | | | |
|------------------------|----------------------|----------|--|
| 2.10 | Обруч гимнастический | К | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 2.11 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | |
| 2.12 | Рулетка измерительная (10 м) | Д | |
| 2.13 | Номера нагрудные | Г | |
| 2.14 | Мячи для метания | Г | |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i> | | | |
| 2.15 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |
| 2.16 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 2.17 | Сетка волейбольная | Д | |
| 2.18 | Мячи волейбольные | Г | |
| 2.19 | Ворота для мини-футбола | Д | |
| 2.20 | Мячи волейбольные | Г | |
| 2.21 | Биты для русской лапты | Г | |
| 2.22 | Мячи теннисные | Г | |
| <i>Средства первой помощи</i> | | | |
| | Аптечка медицинская | Д | |
| 3 Спортивные залы (кабинеты) | | | |
| 3.1 | Большой спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 3.2. | Малый спортивный зал игровой №1 | | Шведская стенка, навесные турники |
| 3.3 | Малый спортивный зал игровой №2 | | Шведская стенка, навесные турники |
| 3.4 | Тренажерный зал | | Тренажеры, штанги, гантели, гири, диски, беговая дорожка, лавочки |
| 4 Пришкольный стадион (площадка) | | | |
| 4.1 | Площадка игровая баскетбольная – футбольная | Д | |
| 4.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |
| 4.3 | Спортивный городок | Д | Турники, рукоход, тренажеры |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для преподавателя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.

- Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. -480 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. -288 с.
12. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
13. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
14. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
15. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 -256 с.
16. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
18. Демидова Е. Организация соревновательной и игровой деятельности детей //Начальная школа. – 2004 - N 6 - С. 62-64.

Список литературы для обучающихся

1. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 1989 - 216 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2102868-КХ
2. Исмаилова А. С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2012 - № 1 - С. 72-74.
3. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры: Физкультура и спорт в школе / О.Листова. - М.: Изд-во СпортАкадемПресс, 2001. - 276 с.

